

**Рабочая программа учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
**5-9 классы**  
**(период освоения – 5 лет)**

**Разработчик: Канивец Светлана Михайловна**  
**Год разработки: 2023 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», предназначенная для изучения на уровне основного общего образования на параллелях 5-9-х классов, составлена на основе следующих нормативных актов и документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённым приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287;
- Федеральной образовательной программой основного общего образования, утверждённой приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 370;
- Положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ гимназия № 1;
- Положения о внутренней системе оценки качества образования в МБОУ гимназия № 1.

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана с учётом рабочей программы воспитания в части достижения обучающимися планируемых личностных результатов.

Программа по физической культуре для 5–9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального общего и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Реализация учебного предмета «Физическая культура» предусматривает применение электронного обучения; дистанционных образовательных технологий, в том числе при проведении учебных занятий, практических работ, промежуточной аттестации, текущего контроля успеваемости и итоговой аттестации обучающихся. При этом используются государственные информационные системы, создаваемые, модернизируемые и эксплуатируемые для реализации общеобразовательных программ.

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе для 5–9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических,

психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

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

Инвариантные и вариативные модули программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Данный модуль, также как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

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

Исходя из интересов обучающихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе

содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основного общего образования и подчёркивают её значение для формирования готовности обучающихся к дальнейшему обучению на уровне среднего общего или среднего профессионального образования.

### МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс – 68 ч.

При подготовке программы по физической культуре учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО и в Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

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

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

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

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

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

## 6 КЛАСС

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев. Гимнастические комбинации.

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и

последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

#### 7 КЛАСС

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

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

## 8 КЛАСС

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

## 9 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Примерная 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 (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Переноска неопредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

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

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине);

комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих

ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° 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.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры. Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° 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. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### 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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке 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 физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять 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);

- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

#### 8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, 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);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке;
- тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы;
- тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять 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;
- 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;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

| №<br>п/п                               | Наименование<br>разделов и тем<br>программы | Количество часов |              |              | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы                       | Основные виды деятельности обучающихся                                                                               |
|----------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                                             | всего            | конт. работы | прак. работы |                                                                               |                                                                                                                      |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ |                                             |                  |              |              |                                                                               |                                                                                                                      |
| 1.1                                    | Знания о физической культуре                | 1                | 0            | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> | Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год.<br>Высказывают свои пожелания |



|                                                |                                      |   |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------|--------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                      |   |   |   |                                                                               | <p>и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам.</p> <p>Интересуются работой спортивных секций и их расписанием.</p> <p>Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности. Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения. Анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр. Устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр о возможном в них участии.</p> <p>Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия</p> |
| Итого по разделу                               |                                      | 1 |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |                                      |   |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2.1                                            | Способы самостоятельной деятельности | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> | <p>Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня. Устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности. Устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.</p> <p>Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                        |                                             |    |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------|---------------------------------------------|----|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                                             |    |   |   | их выполнения. Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Участвуют в коллективном обсуждении. Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.). Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. Проводят эксперимент. Выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца). Разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии |
| Итого по разделу                       |                                             | 1  |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ |                                             |    |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3.1                                    | Гимнастика (модуль «Гимнастика»).<br>Модуль | 14 | 5 | 9 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> <p>Знакомятся с понятием «спортивнооздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке. Описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  | <p>(на основе предшествующего опыта). Совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке). Определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий. Совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке. Описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта. Определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий. Разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно». Описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта). Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно». Выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках. Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя.</p> |
|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  | <p>Описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения. Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках. Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка. Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя. Описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений. Повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения. Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка. Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений. Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне.</p> <p>Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом. Знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения. Разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом</p> |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|     |                                             |    |   |    |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----|---------------------------------------------|----|---|----|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                             |    |   |    |                                                                               | и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы. Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах). Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3.2 | Легкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика»). | 22 | 7 | 15 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> | Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта. Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем). Разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции. Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта. Разучивают стартовое и финишное ускорение. Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростносиловых способностей. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику. Определяют задачи для |

|     |                                                   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----|---------------------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                   |   |   |   | самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень. Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень. Анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения. Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений. Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации. |
| 3.3 | Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»). | 9 | 3 | 6 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a><br>Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения. Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом. Повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, способами использования упражнений в                                                                            |

|     |                                      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----|--------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                      |   |   |   | <p>передвижении на лыжах для развития выносливости. Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции. Контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью. Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя. Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону. Разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку. Контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке. Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы. Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке. Разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.</p> |
| 3.4 | Спортивные игры. (модуль «Спортивные | 9 | 3 | 6 | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a></p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|     |                                                       |   |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----|-------------------------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | игры.<br>Баскетбол)                                   |   |   |   |                                                                               | <p>анализируют фазы и элементы техники. Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники. Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники. Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой». Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы. Разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой». Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения. Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы. Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</p> |
| 3.5 | Спортивные игры. (модуль «Спортивные игры. Волейбол») | 8 | 2 | 6 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> | <p>Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения. Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча. Контролируют технику выполнения подачи другими</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



|     |                                                     |   |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----|-----------------------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                     |   |   |   |                                                                               | <p>учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы. Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</p> |
| 3.6 | Спортивные игры. (модуль «Спортивные игры. Футбол») | 6 | 2 | 4 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> | <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                     |                                                                                 |                  |    |    |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|----|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                 |                  |    |    |                                                     | <p>выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы. Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы. Описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения. Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов. Разучивают технику обводки учебных конусов. Контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> |
| 3.7                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "ГТО" (модуль "Спорт") | В процессе урока |    |    | <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> | Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Итого по разделу                    |                                                                                 | 68               |    |    |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                 | 68               | 22 | 46 |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

6 класс

| №<br>п/п                               | Наименование<br>разделов и тем<br>программы | Количество часов |                 |                 | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы                       | Основные виды деятельности<br>обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                                             | всего            | конт.<br>работы | прак.<br>работы |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ |                                             |                  |                 |                 |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1.1                                    | Знания о физической культуре                | 1                | 0               | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> | Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения. Осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности. Анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры. Рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. Знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах. Приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями. |

|                                                |                                      |   |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------|--------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Итого по разделу                               |                                      | 1 |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |                                      |   |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2.1                                            | Способы самостоятельной деятельности | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> | <p>Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры. Заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки. Устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств. Устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма. Участвуют в тематическом планировании. Знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий. Рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий. Разрабатывают</p> |

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  | <p>индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры. Знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений). Измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности. Определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры. Знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного» повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой. Рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса). Составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры. Разучивают технику тестовых</p> |
|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  | <p>упражнений и способов регистрации их выполнения. Знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования). Проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах). Выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития. Знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием. Разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования. Составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры. Обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн. Знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и</p> |
|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                        |                                   |    |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------|-----------------------------------|----|---|---|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                                   |    |   |   |                                                                               | воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения. Знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Итого по разделу                       |                                   | 1  |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ |                                   |    |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3.1                                    | Гимнастика (модуль «Гимнастика»). | 14 | 5 | 9 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> | Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации. Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики). Составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. Выполняют практические занятия. Повторяют технику ранее разученных опорных прыжков. Наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения. Разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в |

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  | <p>группах). Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке. Разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись).</p> <p>Составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне. Выполняют практические занятия. Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы. Описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют</p> |
|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|     |                                             |    |   |    |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----|---------------------------------------------|----|---|----|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                             |    |   |    |                                                                               | <p>технические сложности в его исполнении, делают выводы. Описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4-5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине. Наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы.</p> |
| 3.2 | Легкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика»). | 22 | 7 | 15 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> | <p>Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением. Контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися,</p>                                                                                                                                     |

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  | <p>выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега. Разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега. Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Повторяют ранее разученные способы</p> |
|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|     |                                                   |   |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----|---------------------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                   |   |   |   |                                                                               | метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность. Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки. Разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков. Контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.                                                                                   |
| 3.3 | Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»). | 9 | 3 | 6 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> | Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах. Повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона. Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы. Описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности. Разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации. Контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Демонстрируют технику |

|     |                                                        |   |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----|--------------------------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                        |   |   |   |                                                                               | <p>передвижения на лыжах по учебной дистанции. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий. Наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения. Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов. Контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.</p> |
| 3.4 | Спортивные игры. (модуль «Спортивные игры. Баскетбол») | 9 | 3 | 6 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> | <p>Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол. Знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте). Анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|     |                                                       |   |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----|-------------------------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                       |   |   |   |                                                                               | <p>выполнении. Разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации. Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах). Изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.</p> |
| 3.5 | Спортивные игры. (модуль «Спортивные игры. Волейбол») | 8 | 2 | 6 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> | <p>Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол. Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника. Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите. Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.</p>                                                                                                                                                |
| 3.6 | Спортивные игры. (модуль «Спортивные игры. Футбол»)   | 6 | 2 | 4 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> | <p>Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол. Знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы. Описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения. Разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной</p>                                                |

|                                     |                                                                                 |                  |                                                     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                 |                  |                                                     |    | <p>координации. Контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах). Разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите. Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.</p> |
| 3.7                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "ГТО" (модуль "Спорт") | В процессе урока | <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> |    | Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Итого по разделу                    |                                                                                 | 68               |                                                     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                 | 68               | 22                                                  | 46 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

7 класс

| №<br>п/п                                       | Наименование<br>разделов и тем<br>программы | Количество часов |                 |                 | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы                       | Основные виды деятельности<br>обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                             | всего            | конт.<br>работы | прак.<br>работы |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ         |                                             |                  |                 |                 |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1.1                                            | Знания о физической культуре                | 1                | 0               | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> | Участвуют в коллективном обсуждении тем: – «А.Д. Бутковский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; – «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; – «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; – «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России»; – «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; – «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх». |
| Итого по разделу                               |                                             | 1                |                 |                 |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |                                             |                  |                 |                 |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2.1                                            | Способы самостоятельной деятельности        | 1                | 0               | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> | Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                        |                                             |    |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------|---------------------------------------------|----|---|---|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                                             |    |   |   |                                                                               | профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников. Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. Осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями.                                                                                       |
| Итого по разделу                       |                                             | 1  |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ |                                             |    |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3.1                                    | Гимнастика (модуль «Гимнастика»).<br>Модуль | 14 | 5 | 9 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> | Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках. Распределяются по группам, определяют место в пирамиде. Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений. Разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках). Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации. Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и |



|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  | <p>предлагают способы их устранения (работа в парах). Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма. Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы. Составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма. Просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие</p> |
|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|     |                                             |    |   |    |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|---------------------------------------------|----|---|----|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                             |    |   |    |                                                                               | <p>выносливости (комплекс для начинающих). Составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения. Подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.2 | Легкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика»). | 22 | 7 | 15 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> | <p>Наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения. Описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения. Описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и</p> |

|     |                                                   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----|---------------------------------------------------|---|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                   |   |   |   | <p>подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью. Анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений.</p>                                                            |
| 3.3 | Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»). | 9 | 3 | 6 | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a></p> <p>одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации. Наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения</p> |

|     |                                                        |   |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----|--------------------------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                        |   |   |   |                                                                               | <p>переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации. Совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции. Контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции.</p>                                                                                                                     |
| 3.4 | Спортивные игры. (модуль «Спортивные игры. Баскетбол») | 9 | 3 | 6 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> | <p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы. Описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения</p> |

|     |            |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----|------------|---|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |            |   |   |   | <p>этой техники по фазам и в полной координации. Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы. Планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации. Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p> |
| 3.5 | Спортивные | 8 | 2 | 6 | Рассматривают, обсуждают и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|     |                                                     |   |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----|-----------------------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | игры. (модуль «Спортивные игры. Волейбол»)          |   |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> | <p>анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы. Планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы. Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p> |
| 3.6 | Спортивные игры. (модуль «Спортивные игры. Футбол») | 6 | 2 | 4 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> | <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                     |                                                                                 |                  |    |                                                     |                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                 |                  |    |                                                     | отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения. Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).                                  |
| 3.7                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "ГТО" (модуль "Спорт") | В процессе урока |    | <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> | Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |
| Итого по разделу                    |                                                                                 | 68               |    |                                                     |                                                                                                                                                                                                                              |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                 | 68               | 22 | 46                                                  |                                                                                                                                                                                                                              |

## 8 класс

| №<br>п/п                               | Наименование<br>разделов и тем<br>программы | Количество часов |                 |                 | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы                       | Основные виды деятельности<br>обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                                             | всего            | конт.<br>работы | прак.<br>работы |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ |                                             |                  |                 |                 |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1.1                                    | Знания о физической культуре                | 1                | 0               | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> | Участвуют в обсуждении тем: – «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); – «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); – «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации).<br>Анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев.<br>– «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека» .<br>Анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности.<br>Обсуждают темы: – «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления» ; – «Лечебная |



|                                                |                                          |    |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------|------------------------------------------|----|---|---|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                          |    |   |   |                                                                               | физическая культура её направления и формы организации» ; – «История и развитие Паралимпийских игр».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Итого по разделу                               |                                          | 1  |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |                                          |    |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2.1                                            | Способы самостоятельно й деятельности    | 1  | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> | Изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики. Планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. Участвуют в консультации с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. Изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения). |
| Итого по разделу                               |                                          | 1  |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ         |                                          |    |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3.1                                            | Гимнастика (модуль «Гимнастика»). Модуль | 14 | 5 | 9 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> | Составляют индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  | <p>упражнений. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине. Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности. Разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации. Составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах). Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях. Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности. Разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации. Составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими</p> |
|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|     |                                             |    |   |    |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----|---------------------------------------------|----|---|----|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                             |    |   |    |                                                                               | <p>учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях. Знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.). Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений. Составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8–10 упражнений).</p> |
| 3.2 | Легкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика»). | 22 | 7 | 15 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> | <p>Знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения. Знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении. Разучивают подводящие</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  | <p>упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации. Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации. Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы. Описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения. Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий. Знакомятся с основными разделами Положения о</p> |
|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  | <p>соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов. Знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО). Тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО. Проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах. Определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника). Составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам. Совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений. Развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции. Совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений.</p> |
|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  | <p>Развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции. Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов. Проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах. Определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса. Составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам. Развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения. Развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением,</p> |
|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|     |                                                   |   |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----|---------------------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                   |   |   |   |                                                                               | регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений. Консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 3.3 | Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»). | 9 | 3 | 6 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> | <p>Знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения. Описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации. Разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий. Закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов. Знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной</p> |

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  | <p>координации при передвижении двухшажным попеременным ходом. Знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения. Закрепляют и совершенствуют технику торможения упором.</p> <p>Знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с</p> |
|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|     |                                                        |   |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----|--------------------------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                        |   |   |   |                                                                               | <p>полологого склона. Закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно. Знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений. Разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции. Контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения.</p> |
| 3.4 | Спортивные игры. (модуль «Спортивные игры. Баскетбол») | 9 | 3 | 6 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> | <p>Закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча. Знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу. Закрепляют и совершенствуют</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  | <p>технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу. Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения. Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах). Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения. Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения. Описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий. Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке,</p> |
|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|     |                                                       |   |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----|-------------------------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                       |   |   |   |                                                                               | <p>сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения. Описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). Консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий.</p> |
| 3.5 | Спортивные игры. (модуль «Спортивные игры. Волейбол») | 8 | 2 | 6 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> | <p>Знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи. Описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации. Контролируют технику</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|     |                                                     |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----|-----------------------------------------------------|---|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                     |   |   |   | <p>выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности. Формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах). Контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</p> |
| 3.6 | Спортивные игры. (модуль «Спортивные игры. Футбол») | 6 | 2 | 4 | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a></p> <p>Знакомятся с тактической схемой игры «4–4–2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности. Разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах). Знакомятся с тактической схемой игры «3–1»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                     |                                                                                 |                  |    |    |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|----|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                 |                  |    |    |                                                     | в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности. Разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах). Играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) |
| 3.7                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "ГТО" (модуль "Спорт") | В процессе урока |    |    | <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> | Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                                                      |
| Итого по разделу                    |                                                                                 | 68               |    |    |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                 | 68               | 22 | 46 |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

9 класс

| №<br>п/п                               | Наименование<br>разделов и тем<br>программы | Количество часов |                 |                 | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы                       | Основные виды деятельности<br>обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                                             | всего            | конт.<br>работы | прак.<br>работы |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ |                                             |                  |                 |                 |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1.1                                    | Знания о физической культуре                | 1                | 0               | 1               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> | Обсуждают вопросы: –что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; – почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; – какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни. Обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах. Рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения. Знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака. Знакомятся с понятием «профессионально прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ. Изучают и анализируют |

|                                                |                                      |   |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------|--------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                      |   |   |   |                                                                               | особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость. Знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств. Составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой.                                                                                                                                                                                |
| Итого по разделу                               |                                      | 1 |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |                                      |   |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2.1                                            | Способы самостоятельной деятельности | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> | Знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный). Знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения. Разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах)). Составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение. Контролируют технику выполнения способов |

|                                        |                                             |    |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------|---------------------------------------------|----|---|---|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                                             |    |   |   |                                                                               | оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Итого по разделу                       |                                             | 1  |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ |                                             |    |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3.1                                    | Гимнастика (модуль «Гимнастика»).<br>Модуль | 14 | 5 | 9 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> | Изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их. Разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой. Изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их. Разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности |



|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  | <p>освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой. Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10–12 элементов и упражнений). Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их. Разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой. Изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания. Контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10–12 элементов и упражнений).</p> |
|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  | <p>Контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне. Контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности. Разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне. Контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10–12 элементов и упражнений). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности. Составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. Ведут</p> |
|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|     |                                             |    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|---------------------------------------------|----|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                             |    |   |    | <p>наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Знакомятся с черлидингом как спортивнооздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований. Отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10–12 упражнений включая «связки»). Разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); Подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение). Участие в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом.</p> |
| 3.2 | Легкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика»). | 22 | 7 | 15 | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a></p> <p>Рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений. Контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Рассматривают и уточняют образец техники</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|     |                                                        |   |   |   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----|--------------------------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                        |   |   |   |                                                                               | метания спортивного снаряда (малого мяча). Контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3.3 | Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»).      | 9 | 3 | 6 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> | Рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой. Контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3.4 | Спортивные игры. (модуль «Спортивные игры. Баскетбол») | 9 | 3 | 6 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> | Рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) |
| 3.5 | Спортивные игры. (модуль «Спортивные игры. Волейбол»)  | 8 | 2 | 6 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> | Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические                                                                                                                                                                       |

|                                     |                                                                                 |                  |    |    |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|----|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                 |                  |    |    |                                                                               | действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3.6                                 | Спортивные игры. (модуль «Спортивные игры. Футбол»)                             | 6                | 2  | 4  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> | Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) |
| 3.7                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "ГТО" (модуль "Спорт") | В процессе урока |    |    | <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Итого по разделу                    |                                                                                 | 68               |    |    |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                 | 68               | 22 | 46 |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                                                                                                              | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные цифровые<br>образовательные ресурсы                               |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                                               |
| 1        | Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с историей древних Олимпийских игр<br>Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.<br>Техника бега на короткие дистанции.<br>Низкий старт.<br>Развитие быстроты.                                                                                | 1                | -                     | 1                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 2        | Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и его значение для современного школьника. Виды легкой атлетики.<br>Техника бега на короткие дистанции.<br>Низкий старт, бег по дистанции.<br>Финиширование.<br>Развитие быстроты.<br>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1                | -                     | 1                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 3        | Модуль «Легкая                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1                | 1                     | -                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |

|   |                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |   |  |                                                                               |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|   | атлетика». Зачет – бег 60 м.                                                                                                                                                                                                         |   |   |   |  |                                                                               |
| 4 | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. ; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.                                                                                    | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 5 | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                                                                                       | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 6 | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега – зачет.                                                                                                                                             | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 7 | Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.                                                                                                                           | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 8 | Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Развитие выносливости. Освоение правил и техники выполнения | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |   |  |                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | норматива<br>комплекса ГТО.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |  |                                                                               |
| 9  | Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Развитие выносливости. Зачет – бег 1000 м.                                                                                                                                                                       | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 10 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»<br>Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 11 | «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.                                                                                                                                                                                    | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 12 | «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди на результат.                                                                                                                                                                                                                                             | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 13 | «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |



|    |                                                                                                                                   |   |   |   |  |                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».                                                                           |   |   |   |  |                                                                               |
| 14 | «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».                             | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 15 | «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Зачет.                      | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 16 | «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 17 | «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 18 | «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места на результат.                                   | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 19 | Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики.                                         | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |  |                                                                               |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | Строевые упражнения.<br>Упражнения на гимнастической лестнице:<br>перелезание приставным шагом правым и левым боком;<br>лазание разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.<br>Упражнения на развитие гибкости.                         |   |   |   |  |                                                                               |
| 20 | Модуль «Гимнастика».<br>Строевые упражнения.<br>Упражнения на гимнастической лестнице:<br>перелезание приставным шагом правым и левым боком;<br>лазание разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.<br>Упражнения на развитие гибкости. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 21 | Модуль «Гимнастика».<br>Строевые упражнения.<br>Упражнения на гимнастической лестнице:<br>перелезание приставным шагом правым и левым боком;<br>лазание разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.                                     | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |

|    |                                                                                                                                                |   |   |   |  |                                                                               |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | Упражнения на развитие гибкости.                                                                                                               |   |   |   |  |                                                                               |
| 22 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.          | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 23 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.          | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 24 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Упражнения на развитие гибкости.                                                             | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 25 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 26 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости.                                                               | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 27 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на                                                                                  | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |

|    |                                                                                                                                                 |   |   |   |  |                                                                               |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | развитие<br>гибкости.                                                                                                                           |   |   |   |  |                                                                               |
| 28 | Модуль<br>«Гимнастика».<br>Акробатическая<br>комбинация.<br>Упражнения на<br>развитие<br>гибкости.                                              | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 29 | Модуль<br>«Гимнастика».<br>Акробатическая<br>комбинация.<br>Упражнения на<br>развитие<br>гибкости.                                              | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 30 | Модуль<br>«Гимнастика».<br>Упражнения<br>ритмической<br>гимнастики                                                                              | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 31 | Модуль<br>«Гимнастика».<br>Упражнения<br>ритмической<br>гимнастики                                                                              | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 32 | Модуль<br>«Гимнастика».<br>Упражнения<br>ритмической<br>гимнастики.<br>Освоение правил<br>и техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 33 | Модуль «Зимние<br>виды спорта».<br>Передвижение на<br>лыжах<br>попеременным<br>двухшажным<br>ходом.                                             | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 34 | Модуль «Зимние<br>виды спорта».<br>Передвижение на<br>лыжах<br>попеременным<br>двухшажным<br>ходом.                                             | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 35 | Модуль «Зимние<br>виды спорта».<br>Передвижение на<br>лыжах                                                                                     | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |

|    |                                                                                                                                 |   |   |   |  |                                                                               |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | попеременным<br>двухшажным<br>ходом.                                                                                            |   |   |   |  |                                                                               |
| 36 | Модуль «Зимние<br>виды спорта».<br>Повороты на<br>лыжах<br>переступанием на<br>месте и в<br>движении по<br>учебной<br>дистанции | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 37 | Модуль «Зимние<br>виды спорта».<br>Повороты на<br>лыжах<br>переступанием на<br>месте и в<br>движении по<br>учебной<br>дистанции | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 38 | Модуль «Зимние<br>виды спорта».<br>Повороты на<br>лыжах<br>переступанием на<br>месте и в<br>движении по<br>учебной<br>дистанции | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 39 | Модуль «Зимние<br>виды спорта».<br>Подъём по<br>пологому склону<br>способом<br>«лесенка» и спуск<br>в основной стойке           | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 40 | Модуль «Зимние<br>виды спорта».<br>Подъём по<br>пологому склону<br>способом<br>«лесенка» и спуск<br>в основной стойке           | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 41 | Модуль «Зимние<br>виды спорта».<br>Подъём по<br>пологому склону<br>способом<br>«лесенка» и спуск<br>в основной стойке           | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 42 | Модуль «Легкая<br>атлетика»<br>Прыжки в высоту                                                                                  | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                         |   |   |   |  |                                                                               |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | с прямого разбега.<br>Развитие<br>скоростно-<br>силовых<br>способностей.                                                                                                                                |   |   |   |  |                                                                               |
| 43 | Модуль «Легкая<br>атлетика»<br>Прыжки в высоту<br>с прямого разбега.<br>Развитие<br>скоростно-<br>силовых<br>способностей.                                                                              | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 44 | Модуль «Легкая<br>атлетика»<br>Прыжки в высоту<br>с прямого разбега.<br>Развитие<br>скоростно-<br>силовых<br>способностей.<br>Освоение правил<br>и техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО. | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 45 | Модуль<br>«Спортивные<br>игры. Волейбол».<br>Техника<br>безопасности на<br>уроках.                                                                                                                      | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 46 | Модуль<br>«Спортивные<br>игры. Волейбол».<br>Прямая нижняя<br>подача мяча.<br>Ранее разученные<br>технические<br>действия с мячом                                                                       | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 47 | Модуль<br>«Спортивные<br>игры. Волейбол».<br>Прямая нижняя<br>подача мяча.<br>Ранее разученные<br>технические<br>действия с мячом                                                                       | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 48 | Модуль<br>«Спортивные<br>игры. Волейбол».<br>Прямая нижняя<br>подача мяча.<br>Ранее разученные                                                                                                          | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |

|    |                                                                                                                                                            |   |   |   |  |                                                                               |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | технические действия с мячом                                                                                                                               |   |   |   |  |                                                                               |
| 49 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом                                               | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 50 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Ранее разученные технические действия с мячом | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 51 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Ранее разученные технические действия с мячом | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 52 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Ранее разученные технические действия с мячом | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 53 | Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.                                                                           | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 54 | Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие                                                                                                         | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                         |   |   |   |  |                                                                               |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | дистанции.<br>Развитие<br>быстроты.                                                                                                                                                                     |   |   |   |  |                                                                               |
| 55 | Модуль «Легкая<br>атлетика».<br>Техника бега на<br>короткие<br>дистанции.<br>Развитие<br>быстроты.                                                                                                      | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 56 | Модуль «Легкая<br>атлетика».<br>Техника бега на<br>короткие<br>дистанции.<br>Развитие<br>быстроты.                                                                                                      | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 57 | Модуль «Легкая<br>атлетика».<br>Техника прыжка в<br>длину с разбега.<br>Развитие<br>скоростно-<br>силовых<br>способностей.                                                                              | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 58 | Модуль «Легкая<br>атлетика».<br>Техника прыжка в<br>длину с разбега.<br>Развитие<br>скоростно-<br>силовых<br>способностей.<br>Освоение правил<br>и техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 59 | Модуль «Легкая<br>атлетика».<br>Техника прыжка в<br>длину с разбега.<br>Развитие<br>скоростно-<br>силовых<br>способностей.                                                                              | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 60 | Модуль «Легкая<br>атлетика».<br>Техника бега на<br>длинные<br>дистанции.<br>Развитие<br>выносливости.<br>Освоение правил                                                                                | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |



|    |                                                                                                                                           |   |   |   |  |                                                                               |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                                                                                             |   |   |   |  |                                                                               |
| 61 | Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.                                                       | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 62 | Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.                                                       | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 63 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техника безопасности на уроке. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 64 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступания»                                                         | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 65 | «Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступания»                                                                | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 66 | «Спортивные игры». Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»                                                               | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 67 | «Спортивные игры». Футбол. Обводка мячом ориентиров (конусов)                                                                             | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |
| 68 | Соревнования со                                                                                                                           | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a> |

|                                     |                                                                                   |    |    |    |  |  |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|--|--|
|                                     | сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО |    |    |    |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                   | 68 | 22 | 46 |  |  |

6 класс

| № п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                                                               |
| 1     | Модуль «Легкая атлетика». 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. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. | 1                | -                  | 1                   |               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 2     | Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и его значение для современного школьника. Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие                                                                                                                                                                                                                                      | 1                | -                  | 1                   |               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |

|   |                                                                                                                                                                                     |   |   |   |  |                                                                               |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|   | дистанции.<br>Низкий старт, бег по дистанции.<br>Финиширование.<br>Развитие быстроты.<br>Модуль «Легкая атлетика».<br>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. |   |   |   |  |                                                                               |
| 3 | Модуль «Легкая атлетика». Зачет – бег 60 м.                                                                                                                                         | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 4 | Модуль «Легкая атлетика».<br>Метание малого мяча с места в подвижную (раскачивающуюся) мишень;<br>метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.                            | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 5 | Модуль «Легкая атлетика».<br>Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Модуль «Легкая атлетика».<br>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.      | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 6 | Модуль «Легкая атлетика».<br>Метание малого мяча на дальность– зачет.                                                                                                               | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 7 | Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.                                                                          | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 8 | Модуль «Легкая                                                                                                                                                                      | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>       |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |   |  |                                                                               |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Развитие выносливости.                                                                                                                                                       |   |   |   |  | 9/6                                                                           |
| 9  | Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Развитие выносливости. Зачет – бег 1000 м.                                                                                                                                                                                  | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 10 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста ранее разученные технические действия с мячом. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 11 | «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия игрока без мяча:                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                        |   |   |   |  |                                                                               |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | передвижение в стойке баскетболиста, ранее разученные технические действия с мячом.                                                                                                                    |   |   |   |  |                                                                               |
| 12 | «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста                                                                                                | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 13 | «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 14 | «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 15 | «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по                                                                                                                      | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |   |  |                                                                               |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | кругу» и «змейкой». Зачет.                                                                                                                                                                                                         |   |   |   |  |                                                                               |
| 16 | «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 17 | «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 18 | «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места на результат.                                                                                                                                    | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 19 | Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Строевые упражнения.                                                                                                                     | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |  |                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.                                           |   |   |   |  |                                                                               |
| 20 | Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 21 | Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие           | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |   |  |                                                                               |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | гибкости.                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |   |  |                                                                               |
| 22 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.                                                                                                                                | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 23 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.                                                                                                                                | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 24 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Упражнения на развитие гибкости.                                                                                                                                                                                   | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 25 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 26 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая                                                                                                                                                                                                 | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |



|    |                                                                                                                                                                                                        |   |   |   |  |                                                                               |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.                                                                      |   |   |   |  |                                                                               |
| 27 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 28 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Гимнастические комбинации.                                                                                                                       | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 29 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Гимнастические комбинации.                                                                                                                       | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 30 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики                                                                                                                                                 | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 31 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики                                                                                                                                                 | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 32 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Освоение правил                                                                                                                                | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |

|    |                                                                                                            |   |   |   |  |                                                                               |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | и техники выполнения норматива комплекса ГТО                                                               |   |   |   |  |                                                                               |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.                          | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.                          | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.                          | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологому склону способом                                            | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |

|    |                                                                                                                                   |   |   |   |  |                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | «лесенка» и спуск в основной стойке, упражнения лыжной подготовки                                                                 |   |   |   |  |                                                                               |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, упражнения лыжной подготовки | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, упражнения лыжной подготовки | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 42 | Модуль «Легкая атлетика»<br>Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.                           | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 43 | Модуль «Легкая атлетика»<br>Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.                           | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 44 | Модуль «Легкая атлетика»<br>Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |

|    |                                                                                                                                                  |   |   |   |  |                                                                                    |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|------------------------------------------------------------------------------------|
|    | выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО.                                                                                                        |   |   |   |  |                                                                                    |
| 45 | Модуль<br>«Спортивные<br>игры. Волейбол».<br>Техника<br>безопасности на<br>уроках.                                                               | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/<br/>9/6</a> |
| 46 | Модуль<br>«Спортивные<br>игры. Волейбол».<br>Прямая нижняя<br>подача мяча.<br>Ранее разученные<br>технические<br>действия с мячом                | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/<br/>9/6</a> |
| 47 | Модуль<br>«Спортивные<br>игры. Волейбол».<br>Прямая нижняя<br>подача мяча.<br>Ранее разученные<br>технические<br>действия с мячом                | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/<br/>9/6</a> |
| 48 | Модуль<br>«Спортивные<br>игры. Волейбол».<br>Прямая нижняя<br>подача мяча.<br>Ранее разученные<br>технические<br>действия с мячом                | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/<br/>9/6</a> |
| 49 | Модуль<br>«Спортивные<br>игры. Волейбол».<br>Прямая нижняя<br>подача мяча.<br>Ранее разученные<br>технические<br>действия с мячом                | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/<br/>9/6</a> |
| 50 | Модуль<br>«Спортивные<br>игры. Волейбол».<br>Приём и передача<br>мяча двумя<br>руками снизу в<br>разные зоны<br>площадки<br>команды<br>соперника | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/<br/>9/6</a> |
| 51 | Модуль<br>«Спортивные<br>игры. Волейбол».                                                                                                        | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/<br/>9/6</a> |

|    |                                                                                                      |   |   |   |  |                                                                               |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | Ранее разученные технические действия с мячом.<br>Учебная игра                                       |   |   |   |  |                                                                               |
| 52 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра      | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 53 | Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.                     | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 54 | Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.                     | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 55 | Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.                     | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 56 | Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.                     | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 57 | Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 58 | Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых               | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |

|    |                                                                                                                                                                                    |   |   |   |  |                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|------------------------------------------------------------------------------------|
|    | способностей.<br>Освоение правил<br>и техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО.                                                                                         |   |   |   |  |                                                                                    |
| 59 | Модуль «Легкая<br>атлетика».<br>Техника прыжка в<br>длину с разбега.<br>Развитие<br>скоростно-<br>силовых<br>способностей.                                                         | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/<br/>9/6</a> |
| 60 | Модуль «Легкая<br>атлетика».<br>Техника бега на<br>длинные<br>дистанции.<br>Развитие<br>выносливости.<br>Освоение правил<br>и техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/<br/>9/6</a> |
| 61 | Модуль «Легкая<br>атлетика».<br>Техника бега на<br>длинные<br>дистанции.<br>Развитие<br>выносливости.                                                                              | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/<br/>9/6</a> |
| 62 | Модуль «Легкая<br>атлетика».<br>Техника бега на<br>длинные<br>дистанции.<br>Развитие<br>выносливости.                                                                              | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/<br/>9/6</a> |
| 63 | Модуль<br>«Спортивные<br>игры». Футбол.<br>Техника<br>безопасности на<br>уроке. Удар по<br>неподвижному<br>мячу внутренней<br>стороной стопы с<br>небольшого<br>разбега            | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/<br/>9/6</a> |
| 64 | Модуль<br>«Спортивные<br>игры». Футбол.                                                                                                                                            | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/<br/>9/6</a> |

|                                     |                                                                                                   |    |    |    |  |                                                                               |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега                          |    |    |    |  |                                                                               |
| 65                                  | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступления»                | 1  | -  | 1  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 66                                  | «Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступления»                       | 1  | -  | 1  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 67                                  | «Спортивные игры». Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»                       | 1  | 1  | -  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| 68                                  | Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО | 1  | -  | 1  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                   | 68 | 22 | 46 |  |                                                                               |

7 класс

| № п/п | Тема урока                                                                                                                                  | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                  |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                             | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                                                               |
| 1     | Модуль «Легкая атлетика». ТБ на уроках физической культуры. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского | 1                | -                  | 1                   |               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |   |  |                                                                               |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России;</p> <p>характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.</p>                                     |   |   |   |  |                                                                               |
| 2 | <p>Модуль «Легкая атлетика».</p> <p>Режим дня и его значение для современного школьника.</p> <p>Виды легкой атлетики.</p> <p>Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Низкий старт, бег по дистанции.</p> <p>Финиширование.</p> <p>Развитие быстроты.</p> | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 3 | <p>Модуль «Легкая атлетика». Зачет – бег 100 м.</p>                                                                                                                                                                                                         | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 4 | <p>Модуль «Легкая атлетика».</p> <p>Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная);</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p>                                  | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |



|    |                                                                                                                                                                                        |   |   |   |  |                                                                               |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | Метание малого мяча на дальность                                                                                                                                                       |   |   |   |  |                                                                               |
| 5  | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность                                                                                                                             | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 6  | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность—зачет.                                                                                                                      | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 7  | Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»                                                                                      | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 8  | Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег» Развитие выносливости. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 9  | Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег» Развитие выносливости.                                                               | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 10 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения                                                                                             | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |  |                                                                               |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.<br>Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. |   |   |   |  |                                                                               |
| 11 | «Спортивные игры. Баскетбол».<br>Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.                                                                                      | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 12 | «Спортивные игры. Баскетбол».<br>Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.                                                                                      | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 13 | «Спортивные игры. Баскетбол».<br>ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.                                                                                                                                                   | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 14 | «Спортивные игры. Баскетбол».<br>ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.                                                                                                                                                   | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 15 | «Спортивные игры.                                                                                                                                                                                                                | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |

|    |                                                                                                                                                                                     |   |   |   |  |                                                                               |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Зачет.                                                                                                                    |   |   |   |  |                                                                               |
| 16 | «Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам                                                                                                                      | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 17 | «Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.                                                      | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 18 | «Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.                                                      | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 19 | Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 20 | Модуль «Гимнастика».                                                                                                                                                                | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |

|    |                                                                                                                                                |   |   |   |  |                                                                               |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | Строевые упражнения.<br>Комбинация на гимнастическом бревне<br>Упражнения на развитие гибкости.                                                |   |   |   |  |                                                                               |
| 21 | Модуль «Гимнастика».<br>Строевые упражнения.<br>Комбинация на гимнастическом бревне<br>Упражнения на развитие гибкости.                        | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 22 | Модуль «Гимнастика».<br>Висы и упоры на перекладине.<br>Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.<br>Упражнения на развитие гибкости. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 23 | Модуль «Гимнастика».<br>Висы и упоры на перекладине.<br>Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.<br>Упражнения на развитие гибкости. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 24 | Модуль «Гимнастика».<br>Висы и упоры на перекладине.<br>Упражнения на развитие гибкости.                                                       | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 25 | Модуль «Гимнастика».<br>Упражнения на развитие гибкости.<br>Освоение правил и техники                                                          | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |

|    |                                                                                                                                                               |   |   |   |  |                                                                               |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО.<br>Акробатическая<br>комбинация                                                                                     |   |   |   |  |                                                                               |
| 26 | Модуль<br>«Гимнастика».<br>Упражнения на<br>развитие<br>гибкости.<br>Акробатическая<br>комбинация                                                             | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 27 | Модуль<br>«Гимнастика».<br>Упражнения на<br>развитие<br>гибкости.<br>Акробатическая<br>комбинация                                                             | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 28 | Модуль<br>«Гимнастика».<br>Упражнения на<br>развитие<br>гибкости.<br>Акробатическая<br>комбинация                                                             | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 29 | Модуль<br>«Гимнастика».<br>Упражнения на<br>развитие<br>гибкости.<br>Акробатическая<br>комбинация                                                             | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 30 | Модуль<br>«Гимнастика».<br>Комплекс<br>упражнений<br>степ-аэробики                                                                                            | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 31 | Модуль<br>«Гимнастика».<br>Комплекс<br>упражнений<br>степ-аэробики                                                                                            | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 32 | Модуль<br>«Гимнастика».<br>Упражнения<br>ритмической<br>гимнастики.<br>Комплекс<br>упражнений<br>степ-аэробики.<br>Освоение правил<br>и техники<br>выполнения | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                             |   |   |   |  |                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | норматива<br>комплекса ГТО                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |  |                                                                               |
| 33 | Модуль «Зимние<br>виды спорта».<br>Торможение и<br>поворот на<br>лыжах упором<br>при спуске с<br>пологого склона                                                                                                            | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 34 | Модуль «Зимние<br>виды спорта».<br>Торможение и<br>поворот на<br>лыжах упором<br>при спуске с<br>пологого склона                                                                                                            | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 35 | Модуль «Зимние<br>виды спорта».<br>Торможение и<br>поворот на<br>лыжах упором<br>при спуске с<br>пологого склона                                                                                                            | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 36 | Модуль «Зимние<br>виды спорта».<br>переход с<br>передвижения<br>попеременным<br>двухшажным<br>ходом на<br>передвижение<br>одновременным<br>одношажным<br>ходом и обратно<br>во время<br>прохождения<br>учебной<br>дистанции | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 37 | Модуль «Зимние<br>виды спорта».<br>переход с<br>передвижения<br>попеременным<br>двухшажным<br>ходом на<br>передвижение<br>одновременным<br>одношажным<br>ходом и обратно<br>во время<br>прохождения<br>учебной<br>дистанции | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 38 | Модуль «Зимние                                                                                                                                                                                                              | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |

|    |                                                                                                                                                                    |   |   |   |  |                                                                               |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | виды спорта». переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции |   |   |   |  | <a href="#">/7</a>                                                            |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». спуски и подъёмы ранее освоенными способами                                                                                           | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». спуски и подъёмы ранее освоенными способами                                                                                           | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта» спуски и подъёмы ранее освоенными способами                                                                                            | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 42 | Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                               | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 43 | Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                               | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 44 | Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с                                                                                                                         | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |

|    |                                                                                                                                                     |   |   |   |  |                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | прямого разбега.<br>Развитие<br>скоростно-<br>силовых<br>способностей.<br>Освоение правил<br>и техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО. |   |   |   |  |                                                                               |
| 45 | Модуль<br>«Спортивные<br>игры.<br>Волейбол».<br>Техника<br>безопасности на<br>уроках.                                                               | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 46 | Модуль<br>«Спортивные<br>игры.<br>Волейбол».<br>Прямая нижняя<br>подача мяча.<br>Ранее<br>разученные<br>технические<br>действия с<br>мячом          | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 47 | Модуль<br>«Спортивные<br>игры.<br>Волейбол».<br>Прямая нижняя<br>подача мяча.<br>Ранее<br>разученные<br>технические<br>действия с<br>мячом          | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 48 | Модуль<br>«Спортивные<br>игры.<br>Волейбол».<br>Прямая нижняя<br>подача мяча.<br>Ранее<br>разученные<br>технические<br>действия с<br>мячом          | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 49 | Модуль<br>«Спортивные<br>игры. Волейбол»<br>Верхняя прямая                                                                                          | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |



|    |                                                                                                                                               |   |   |   |  |                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | подача мяча в разные зоны площадки соперника. Ранее разученные технические действия с мячом                                                   |   |   |   |  |                                                                               |
| 50 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника Ранее разученные технические действия с мячом | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 51 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову                                    | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 52 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову                                    | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 53 | Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.                                                              | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 54 | Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.                                                              | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 55 | Модуль «Легкая                                                                                                                                | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |

|    |                                                                                                                                                                    |   |   |   |  |                                                                               |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.                                                                                                  |   |   |   |  | <a href="#">/7</a>                                                            |
| 56 | Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.                                                                                   | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 57 | Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                               | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 58 | Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 59 | Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                               | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 60 | Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега. Освоение правил и техники выполнения норматива                                                                 | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |

|    |                                                                                                                              |   |   |   |  |                                                                               |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | комплекса ГТО.                                                                                                               |   |   |   |  |                                                                               |
| 61 | Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.                                                                          | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 62 | Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.                                                                          | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 63 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техника безопасности на уроке. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали       | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 64 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали                                      | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 65 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали                                      | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 66 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| 67 | «Спортивные игры». Футбол. тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании                                  | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |

|                                     |                                                                                                   |    |    |    |  |                                                                               |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | мяча из-за боковой линии.                                                                         |    |    |    |  |                                                                               |
| 68                                  | Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО | 1  | -  | 1  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                   | 68 | 22 | 46 |  |                                                                               |

8 класс

| № п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                                 | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                                                                                            | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                                                               |
| 1     | Модуль «Легкая атлетика». ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура в современном обществе                                                                                                     | 1                | -                  | 1                   |               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 2     | Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и его значение для современного школьника. Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Развитие быстроты. | 1                | -                  | 1                   |               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 3     | Модуль «Легкая атлетика». Зачет – бег 100 м.                                                                                                                                                               | 1                | 1                  | -                   |               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 4     | Модуль «Легкая                                                                                                                                                                                             | 1                | -                  | 1                   |               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>     |

|    |                                                                                                                                                                                                                         |   |   |   |  |                                                                               |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность |   |   |   |  | <a href="#">/8</a>                                                            |
| 5  | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность                                                                                                                                                              | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 6  | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность – зачет.                                                                                                                                                     | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 7  | Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег                                                                                                                                                                                 | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 8  | Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кроссовый бег. Развитие выносливости.                                                                                           | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 9  | Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег. 2000 м. Развитие выносливости.                                                                                                                                                 | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 10 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»                                                                                                                                                                                     | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |   |  |                                                                               |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>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.</p> |   |   |   |  |                                                                               |
| 11 | <p>«Спортивные игры. Баскетбол».</p> <p>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.</p>                                                                                                                                             | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 12 | <p>«Спортивные игры. Баскетбол».</p> <p>Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием</p>                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |

|    |                                                                                                                                |   |   |   |  |                                                                               |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | мяча двумя руками;<br>передача мяча одной рукой от плеча и снизу;<br>бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.                 |   |   |   |  |                                                                               |
| 13 | «Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.                                                    | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 14 | «Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.                                                    | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 15 | «Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Зачет.                                             | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 16 | «Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам                                                                 | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 17 | «Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |

|    |                                                                                                                                                                                     |   |   |   |  |                                                                               |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                     |   |   |   |  |                                                                               |
| 18 | «Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.                                                      | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 19 | Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 20 | Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.                                                                      | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 21 | Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.                                                                      | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 22 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые;                                                                                                                     | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |



|    |                                                                                                                                               |   |   |   |  |                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.                                                                         |   |   |   |  |                                                                               |
| 23 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.         | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 24 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Упражнения на развитие гибкости.                                                            | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 25 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатическая комбинация | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 26 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация                                                               | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 27 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация                                                               | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 28 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на                                                                                                            | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |

|    |                                                                                                                                                                    |   |   |   |  |                                                                               |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | развитие гибкости.<br>Акробатическая комбинация                                                                                                                    |   |   |   |  |                                                                               |
| 29 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация                                                                                    | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 30 | Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.                                    | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 31 | Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.                                    | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 32 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики. | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта».                                                                                                                                       | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |

|    |                                                                                                                         |   |   |   |  |                                                                               |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом                                                                     |   |   |   |  |                                                                               |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом                                        | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом                                        | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагивание м, перелазанием | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагивание м, перелазанием | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагивание м, перелазанием | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 39 | Модуль                                                                                                                  | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>     |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |   |  |                                                                               |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | «Зимние виды спорта». торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.        |   |   |   |  | <a href="#">/8</a>                                                            |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта» торможение                                                                                                                                                                                                                                   | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |   |  |                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.</p> |   |   |   |  |                                                                               |
| 42 | <p>Модуль «Легкая атлетика»<br/>Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>                                                                                                                         | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 43 | <p>Модуль «Легкая атлетика»<br/>Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>                                                                                                                         | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 44 | <p>Модуль «Легкая атлетика»<br/>Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники</p>                                                                                               | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |

|    |                                                                                                                                      |   |   |   |  |                                                                               |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | выполнения норматива комплекса ГТО.                                                                                                  |   |   |   |  |                                                                               |
| 45 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности на уроках.                                                                  | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 46 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Прямой нападающий удар                            | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 47 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар                                                                           | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 48 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Ранее разученные технические действия с мячом. индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места  | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 49 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |

|    |                                                                                                                              |   |   |   |  |                                                                               |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
| 50 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. тактические действия в защите и нападении | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 51 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». тактические действия в защите и нападении                                                | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 52 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». тактические действия в защите и нападении                                                | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 53 | Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.                                             | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 54 | Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.                                             | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 55 | Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.                                             | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 56 | Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие                                                                           | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |  |                                                                               |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | дистанции.<br>Развитие<br>быстроты.                                                                                                                                                                           |   |   |   |  |                                                                               |
| 57 | Модуль «Легкая<br>атлетика».<br>Техника<br>прыжка в длину<br>с разбега.<br>Развитие<br>скоростно-<br>силовых<br>способностей.                                                                                 | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 58 | Модуль «Легкая<br>атлетика».<br>Техника<br>прыжка в длину<br>с разбега.<br>Развитие<br>скоростно-<br>силовых<br>способностей.<br>Освоение<br>правил и<br>техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 59 | Модуль «Легкая<br>атлетика».<br>Техника<br>прыжка в длину<br>с разбега.<br>Развитие<br>скоростно-<br>силовых<br>способностей.                                                                                 | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 60 | Модуль «Легкая<br>атлетика».<br>Техника<br>эстафетного<br>бега. Освоение<br>правил и<br>техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО.                                                                  | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 61 | Модуль «Легкая<br>атлетика».<br>Техника<br>эстафетного<br>бега.                                                                                                                                               | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 62 | Модуль «Легкая<br>атлетика».<br>Техника                                                                                                                                                                       | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |



|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |  |                                                                               |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | эстафетного бега.                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |   |  |                                                                               |
| 63 | <p>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техника безопасности на уроке. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.</p> | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 64 | <p>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.</p>                                | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 65 | <p>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Удар по мячу с</p>                                                                                                                                                                                   | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |    |    |    |  |                                                                               |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|                     | разбега<br>внутренней<br>частью подъёма<br>стопы;<br>остановка мяча<br>внутренней<br>стороной стопы.<br>Правила игры в<br>мини-футбол;<br>технические и<br>тактические<br>действия.                                                              |    |    |    |  |                                                                               |
| 66                  | Модуль<br>«Спортивные<br>игры». Футбол.<br>Удар по мячу с<br>разбега<br>внутренней<br>частью подъёма<br>стопы;<br>остановка мяча<br>внутренней<br>стороной стопы.<br>Правила игры в<br>мини-футбол;<br>технические и<br>тактические<br>действия. | 1  | -  | 1  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 67                  | «Спортивные<br>игры». Футбол.<br>Удар по мячу с<br>разбега<br>внутренней<br>частью подъёма<br>стопы;<br>остановка мяча<br>внутренней<br>стороной стопы.<br>Правила игры в<br>мини-футбол;<br>технические и<br>тактические<br>действия.           | 1  | 1  | -  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| 68                  | Соревнования<br>со сдачей норм<br>ГТО, с<br>соблюдением<br>правил и<br>техники<br>выполнения<br>испытаний<br>(тестов) ГТО                                                                                                                        | 1  | -  | 1  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a> |
| ОБЩЕЕ<br>КОЛИЧЕСТВО |                                                                                                                                                                                                                                                  | 68 | 22 | 46 |  |                                                                               |

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

9 класс

| № п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                                                                                                | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                  |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                           | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                                                               |
| 1     | Модуль «Легкая атлетика». ТБ на уроках физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура. | 1                | -                  | 1                   |               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 2     | Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и его значение для современного школьника. Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Развитие быстроты.                                                                | 1                | -                  | 1                   |               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 3     | Модуль «Легкая атлетика». Зачет – бег 100 м.                                                                                                                                                                                                                              | 1                | 1                  | -                   |               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 4     | Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого                                                      | 1                | -                  | 1                   |               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |   |  |                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | мяча на дальность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |  |                                                                               |
| 5  | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 6  | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность– зачет.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 7  | Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 8  | Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кроссовый бег. Развитие выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 9  | Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег. 2000 м. Развитие выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 10 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»<br>Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. 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. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 11 | «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и                                                                                                                                                                                                                                     | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                |   |   |   |  |                                                                               |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.                                                                                                                                               |   |   |   |  |                                                                               |
| 12 | «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 13 | «Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.                                                                                                                    | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 14 | «Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.                                                                                                                    | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 15 | «Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Зачет.                                                                                                             | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 16 | «Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам                                                                                                                                 | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 17 | «Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.                                                                 | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 18 | «Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.                                                                 | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |

|    |                                                                                                                                                                                        |   |   |   |  |                                                                               |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
| 19 | Модуль<br>«Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 20 | Модуль<br>«Гимнастика». Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.                                                                      | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 21 | Модуль<br>«Гимнастика». Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.                                                                      | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 22 | Модуль<br>«Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.                                               | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 23 | Модуль<br>«Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.                                               | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 24 | Модуль<br>«Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Упражнения на развитие гибкости.                                                                                                  | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 25 | Модуль<br>«Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатическая                                                  | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |

|    |                                                                                                                                                                         |   |   |   |  |                                                                               |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | комбинация                                                                                                                                                              |   |   |   |  |                                                                               |
| 26 | Модуль<br>«Гимнастика».<br>Упражнения на<br>развитие гибкости.<br>Акробатическая<br>комбинация                                                                          | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 27 | Модуль<br>«Гимнастика».<br>Упражнения на<br>развитие гибкости.<br>Акробатическая<br>комбинация                                                                          | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 28 | Модуль<br>«Гимнастика».<br>Упражнения на<br>развитие гибкости.<br>Акробатическая<br>комбинация                                                                          | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 29 | Модуль<br>«Гимнастика».<br>Упражнения на<br>развитие гибкости.<br>Акробатическая<br>комбинация                                                                          | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 30 | Модуль<br>«Гимнастика».<br>Черлидинг:<br>композиция<br>упражнений с<br>построением пирамид,<br>элементами степ-<br>аэробики, акробатики<br>и ритмической<br>гимнастики. | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 31 | Модуль<br>«Гимнастика».<br>Черлидинг:<br>композиция<br>упражнений с<br>построением пирамид,<br>элементами степ-<br>аэробики, акробатики<br>и ритмической<br>гимнастики. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 32 | Модуль<br>«Гимнастика».<br>Черлидинг:<br>композиция<br>упражнений с<br>построением пирамид,<br>элементами степ-                                                         | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                      |   |   |   |  |                                                                               |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.                                                                                                                                                       |   |   |   |  |                                                                               |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом                                                                                                                     | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом                                                                                                                     | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием                                                                               | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием                                                                               | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона                                                                                                    | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта» торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона                                                                                                     | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |



|    |                                                                                                                                                                                                                            |   |   |   |  |                                                                               |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | подъёмах,<br>торможении.                                                                                                                                                                                                   |   |   |   |  |                                                                               |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 42 | Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 43 | Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту способом «перешагивание» Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                 | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 44 | Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту способом «перешагивание» Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                 | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |

|    |                                                                                                                                           |   |   |   |  |                                                                               |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                                                                             |   |   |   |  |                                                                               |
| 45 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности на уроках.                                                                       | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 46 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Прямой нападающий удар                                 | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 47 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Прямой нападающий удар                                 | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 48 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар                                                                                | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 49 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол»<br>Ранее разученные технические действия с мячом.<br>индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 50 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом.<br>индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места   | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 51 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. тактические действия в защите и нападении              | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 52 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. тактические действия в защите и нападении              | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |

|    |                                                                                                                                                                       |   |   |   |  |                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
| 53 | Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.                                                                                      | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 54 | Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.                                                                                      | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 55 | Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.                                                                                      | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 56 | Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.                                                                                      | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 57 | Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                  | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 58 | Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.<br>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 59 | Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                  | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 60 | Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                                                     | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 61 | Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.                                                                                                                   | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 62 | Модуль «Легкая                                                                                                                                                        | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |   |   |  |                                                                               |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | атлетика». Техника эстафетного бега.                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |   |  | <a href="#">/9/9</a>                                                          |
| 63 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техника безопасности на уроке. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 64 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.                                | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 65 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.                                | 1 | 1 | - |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 66 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в                                                                                                                                        | 1 | - | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |

|                                     |                                                                                                                                                                                              |    |    |    |  |                                                                               |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | мини-футбол;<br>технические и<br>тактические действия.                                                                                                                                       |    |    |    |  |                                                                               |
| 67                                  | «Спортивные игры». Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. | 1  | 1  | -  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| 68                                  | Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО                                                                                            | 1  | -  | 1  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                                                              | 68 | 22 | 46 |  |                                                                               |

#### Оценочные материалы по физической культуре 5-9 класс

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов (двигательных тестов) по базовому и повышенному уровню.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей.

Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития, двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Критерии оценки успеваемости учащихся.

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

1. Знания о физической культуре. Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

#### 1. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

#### 1. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий. Для проведения мониторинга физического развития обучающихся общеобразовательного учреждения взяты тесты, разработанные Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта и тесты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (Готов к труду и обороне).



Уровень физической подготовленности обучающихся 5-9 класса

| №<br>п/п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнение<br>(тест) | Класс | Уровень   |                |                |           |                |                |
|----------|---------------------------|-------------------------------------|-------|-----------|----------------|----------------|-----------|----------------|----------------|
|          |                           |                                     |       | Мальчики  |                |                | Девочки   |                |                |
|          |                           |                                     |       | Низкий(3) | Средний<br>(4) | Высокий<br>(5) | Низкий(3) | Средний<br>(4) | Высокий<br>(5) |
| 1        | Скоростные                | Бег 30 м, с                         | 5     | 6.3       | 6.1-5.5        | 5.0            | 6.4       | 6.3-5.7        | 5.1            |
|          |                           |                                     | 6     | 6.0       | 5.8-5.4        | 4.9            | 6.3       | 6.2-5.5        | 5.0            |
|          |                           |                                     | 7     | 5.9       | 5.6-5.2        | 4.8            | 6.2       | 6.0-5.4        | 5.0            |



|   |                   |                            |   |      |           |      |      |          |      |
|---|-------------------|----------------------------|---|------|-----------|------|------|----------|------|
|   |                   |                            | 8 | 5.8  | 5.5-5.1   | 4.7  | 6.1  | 5.9-5.4  | 4.9  |
|   |                   |                            | 9 | 5.5  | 5.3-4.9   | 4.5  | 6.0  | 5.8-5.3  | 4.9  |
| 2 | Координационные   | Челночный бег 3х10м,с      | 5 | 9.7  | 9.3-8.8   | 8.5  | 10.1 | 9.7-9.3  | 8.9  |
|   |                   |                            | 6 | 9.3  | 9.0-8.6   | 8.3  | 10.0 | 9.6-9.1  | 8.8  |
|   |                   |                            | 7 | 9.3  | 9.0-8.6   | 8.3  | 10.0 | 9.5-9.0  | 8.7  |
|   |                   |                            | 8 | 9.0  | 8.7-8.3   | 8.0  | 9.9  | 9.4-9.0  | 8.6  |
|   |                   |                            | 9 | 8.6  | 8.4-8.0   | 7.7  | 9.7  | 9.3-8.8  | 8.5  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 5 | 140  | 160-180   | 195  | 130  | 150-170  | 185  |
|   |                   |                            | 6 | 145  | 165-180   | 200  | 135  | 155-175  | 190  |
|   |                   |                            | 7 | 150  | 170-190   | 205  | 140  | 160-180  | 200  |
|   |                   |                            | 8 | 160  | 180-195   | 210  | 145  | 165-180  | 200  |
|   |                   |                            | 9 | 175  | 190-205   | 220  | 155  | 165-185  | 205  |
| 4 | Выносливость      | 6-минутный бег,м           | 5 | 900  | 1000-1100 | 1300 | 700  | 850-100  | 1100 |
|   |                   |                            | 6 | 950  | 1100-1200 | 1350 | 750  | 900-1050 | 1150 |
|   |                   |                            | 7 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800  | 950-1100 | 1200 |

|   |          |                                                     |   |      |           |      |     |           |      |
|---|----------|-----------------------------------------------------|---|------|-----------|------|-----|-----------|------|
|   |          |                                                     | 8 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
|   |          |                                                     | 9 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон<br>вперёд из<br>положения<br>сидя, см        | 5 | 2    | 6-8       | 10   | 4   | 8-10      | 15   |
|   |          |                                                     | 6 | 2    | 6-8       | 10   | 5   | 9-11      | 16   |
|   |          |                                                     | 7 | 2    | 7-8       | 11   | 6   | 10-12     | 18   |
|   |          |                                                     | 8 | 3    | 7-9       | 11   | 7   | 12-14     | 20   |
|   |          |                                                     | 9 | 4    | 8-10      | 12   | 7   | 12-14     | 20   |
| 6 | Силовые  | Сгибание-<br>разгибание<br>рук в упоре<br>лёжа, раз | 5 | 15   | 19        | 22   | 4   | 6         | 11   |
|   |          |                                                     | 6 | 17   | 21        | 24   | 5   | 7         | 12   |
|   |          |                                                     | 7 | 19   | 23        | 25   | 5   | 7         | 13   |
|   |          |                                                     | 8 | 21   | 25        | 29   | 6   | 8         | 14   |
|   |          |                                                     | 9 | 23   | 28        | 31   | 7   | 9         | 14   |

## Методика выполнения нормативов-тестов.

### Подтягивание на высокой перекладине.

Исходное положение – вис обычным хватом (сверху).

Согнуть руки, подбородок пересекает перекладину: голова, туловище, ноги сохраняют прямую линию. Разогнуть руки до полного выпрямления в локтевых суставах сохраняя прямую линию: голова, туловище, ноги.

Фиксируется правильное выполнение упражнения.

### Подъём туловища из положения лёжа на спине.

Исходное положение – лёжа на спине, руки за голову, пальцы в «замок», локти касаются покрытия, ноги закреплены (можно держать друг другу). Поднять туловище до вертикального положения, локти над коленями. Вернуться в исходное положение, локтями коснуться покрытия. Фиксируется правильное выполнение упражнения.

### Челночный бег 3х10 м

Челночный бег выполняется с высокого старта. «Кубик»- предмет прямоугольной формы размером 60\*60\*100 мм.

«Кубик» лежит перед стартовой линией вдоль направления бега.

По команде «Марш» участник берёт один кубик и бежит 10 м, кладёт кубик за линию и возвращается за вторым. Берёт второй кубик, бежит к линии финиша и кладёт кубик за линию, время останавливается по моменту касания кубиком пол. Результат фиксируется с помощью секундомера.

Ошибки: - кубик брошен;

- касание рукой пол во время поворота;

- кубик положен на линию или лежит перед линией.

За каждую допущенную ошибку- штраф 0,3 сек.

### Прыжок в длину с места.

Исходное положение - основная стойка на линии отталкивания.

Прыжок выполняется отталкиванием двумя ногами одновременно с махом рук вперёд-вверх. Результат фиксируется по точке касания поверхности любой частью тела, ближней к линии отталкивания. Каждому участнику даётся три попытки - лучшая в зачёт.

Ошибки:- приземление на одну ногу:

- заступ на линию отталкивания.

### Шестиминутный бег.

Исходное положение – «Высокий старт» на линии.

Предварительно учащиеся класса делятся на две группы: первая группа выполняет бег шесть минут - вторая группа считает количество кругов (расстояния). После окончания шести минут группы учащихся меняются. Учитель физической культуры фиксирует время выполнения задания по секундомеру и каждую минуту информирует учащихся.

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол

Ноутбук учителя

### ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная(10м, 30 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Мячи футбольные  
Номера нагрудные  
Насос для накачивания мячей  
Аптечка медицинская  
Спортивные залы  
Спортивный зал игровой  
Спортивный зал гимнастический  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  
Пришкольный стадион (площадка)  
Легкоатлетическая дорожка  
Сектор для прыжков в длину  
Ботинки для лыж  
Лыжи  
Лыжные палки  
Игровое поле для футбола (мини-футбола)

