

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16»

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» разработана в соответствии с пунктом 32.1. ФГОС ООО (приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», федеральной образовательной программой основного общего образования (приказ Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 года №370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования») и реализуется 5 лет с 5 по 9 классы.

Рабочая программа разработана группой учителей физической культуры в соответствии с Положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителем в школе по определенному учебному предмету.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО) определяющей:

1.Содержание учебного предмета

2.Планируемые результаты освоения учебного предмета

3.Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа принята решением педагогического совета (протокол №67 от 28.08.2023г.), утверждена приказом директора МБОУ «СОШ № 16» №1/4 от 01.09.2023г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16»

Принята
педагогическим советом
Протокол № 67
от 28.08.2023г.

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 16»

Э.М.Тымченко
приказ № 1/4 от 01.09.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»
5-9 классы**

Осинниковский городской округ, 2023

1. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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

Вариативные модули включают в себя содержание видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, зимние виды спорта (лыжная подготовка), спортивные игры (баскетбол, футбол). Вариативные модули ориентируются на активное вовлечение учащихся в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» разработан учителем физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. Основной содержательной направленностью модуля является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО).

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

Содержание обучения в 5 классе.

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Содержание обучения в 6 классе.

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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.

Содержание обучения в 7 классе.

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, кувирках (мальчики).

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на

передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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.

Содержание обучения в 8 классе.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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.

Содержание обучения в 9 классе.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами

«прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный

повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

передвижения.

Футбол.

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

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

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

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

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

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

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

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

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

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

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

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

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

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

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

Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета «Физическая культура»

5 класс, 68 часов

№ урока	Наименование раздела и тем (ФГ, проекты)	Количество академических часов	Содержание воспитательного потенциала урока (темы)	Основные виды деятельности обучающихся	ЦОР/ЭОР(мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов)	Форма проведения занятия
Знания о физической культуре 2 часа, модуль «Лёгкая атлетика» 6 часов, модуль «Спорт» 1 час.						
1	Правила техники безопасности. Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.	1	Повышение познавательной мотивации. Проект на тему: «Олимпийские игры» Формирование и развитие двигательной активности. Соблюдение техники безопасности, просмотр видеоролика. Воспитание сознательной дисциплины. Игра «Запрещенное движение» Организация урока приуроченных к памятным датам нашей страны. Соревнования «Турслет».	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория

2	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Всемирный день туризма.	1	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и	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 по видам спорта.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
---	---	---	--	---	---	--------

3	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1	спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	<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</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</p>	Практика
---	---	---	---	---	--	----------

4	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1		спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; 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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/	Практика
5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	Практика

6	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1		Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	ВКР
7	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1		Анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/	Практика

8	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1		Анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/	Практика
9	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		Осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки, демонстрируют прироста в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	Практика

Знания о физической культуре 2 часа, модуль «Спортивные игры» баскетбол, футбол 16 часов.

10	<p>Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.</p>	1	<p>Установление доверительных отношений. Подготовка сообщений из рубрики «Это интересно». Формирование и развитие двигательной активности. Соблюдение техники безопасности. Обучение технике и тактике спортивных игр. Воспитание моральных и волевых качеств. Учебно-тренировочная игра. Организация работы в группах.</p>	<p>Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</p>	Теория
----	--	---	---	---	--	--------

11	<p>Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.</p>	1		<p>Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>	Теория
12	<p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.</p>	1		<p>Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах).</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9</p>	Практика

13	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1		Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой».	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
14	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1		Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой».	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
15	Ранее разученные технические действия с мячом.	1		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.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика

16	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	1		Изучают и анализируют технику ходьбы и бега в различных направлениях.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
17	Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.	1		Изучают технику передвижения с ускорениями и максимальной скоростью.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика

18	Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд).	1		Изучают технику прыжков в верх, изучают технику челночного бега.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
19	Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). 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.	1		Совершенствуют технику взаимодействия с мячом и командой.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика

20	Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения.	1		Совершенствуют скорость реакции.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
21	Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд.	1		Улучшают координацию.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
22	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1		Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
23	Остановка катящегося мяча способом «наступления».	1		Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика

24	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1		Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
25	Обводка мячом (конусов)	1		Разучивают технику обводки учебных конусов.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
26	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°	1		Улучшают выносливость.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
27	Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком.	1		Улучшение выносливости, координации и реакции.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика

Знания о физической культуре 2 часа, модуль «Гимнастика» 9 часов.

28	<p>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. День волонтерства.</p>	1	<p>Подготовка сообщений, приуроченных к памятным датам нашей страны. Формирование и развитие двигательной активности. Соблюдение техники безопасности. Организация работы в парах и малых группах. Воспитание моральных и волевых качеств. Видеоролик «Гордость гимнастики» Формирование и развитие оценочных умений и навыков.</p>	<p>Знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ».</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9</p>	Теория
----	---	---	---	--	--	--------

29	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.	1		Знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ».	https://resh.edu.ru/subject/9	Теория
----	--	---	--	---	---	--------

30	Кувырки вперёд и назад в группировке	1		<p>Описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9</p>	Практика
----	--------------------------------------	---	--	---	--	----------

31	Кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики)	1		выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации, разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
32	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1		Описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика

33	<p>Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки).</p>	1		<p>Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений, закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9</p>	Практика
34	<p>Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.</p>	1		<p>Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом, разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах).</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9</p>	Практика

35	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1		Развитие координации.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
36	Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	1		Развитие гибкости.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
37	Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.	1		Развитие координации.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
38	Подтягивание в висе и отжимание в упоре.	1		Совершенствуют силовые показатели.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика

Знания о физической культуре 2 часа, модуль «Зимние виды спорта» 8 часов, модуль «Спорт» 1 час.

39	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.	1	Формирование и развитие двигательной активности. Воспитание сознательной дисциплины и культуры общения. Дискуссия на тему: «Соблюдение правил безопасности». Мастер - класс: «Коньковый ход». Урок мужества: «ГТО».	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.)	https://resh.edu.ru/subject/9	Теория
40	Составление дневника физической культуры.	1		Составляют дневник физической культуры;	https://resh.edu.ru/subject/9	Теория

41	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
42	повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	1		Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
43	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1		Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика

44	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1		Осваивают технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
45	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности.	1		Изучают и анализируют технику передвижения на лыжах с равномерной скоростью.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
46	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1		Изучают технику скоростного подъема.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
47	Проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1		Изучают и анализируют технику проезда и преодоления небольших трамплинов.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
48	Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.	1		Изучают и анализируют технику передвижения на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика

49	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	Практика
Знания о физической культуре 2 часа						
50	Физическое совершенствование.	1	Проговаривать последовательность действий на занятии. Добывать новые знания: Находить ответы на вопросы, используя учебник,	Закрепляют и совершенствуют технику выполнения упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9	Теория

51	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Организация творческих работ: «Кроссворд».	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	https://resh.edu.ru/subject/9	Теория
----	--	---	---	---	---	--------

Знания о физической культуре 2 часа, модуль «Спортивные игры» Волейбол 7 часов.

52	<p>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. День здоровья.</p>	1	<p>Подготовка сообщений, приуроченных к памятным датам нашей страны. Конкурс листовок и стенгазет «ЗОЖ». Предоставление возможности проведения урока силами своих учеников. Формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности. Воспитание сознательной дисциплины. Знакомство с различными достижениями науки и техники. Формирование и развитие оценочных умений.</p>	<p>Выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца).</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9</p>	Теория
----	--	---	---	--	--	--------

53	Спортивно-оздоровительная деятельность.	1		Разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле.	https://resh.edu.ru/subject/9	Теория
54	Прямая нижняя подача мяча	1		Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
55	Прямая нижняя подача мяча	1		Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
56	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1		Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах)	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
57	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1		Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика

				места (обучение в парах).		
58	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1		Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах).	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
59	Ранее разученные технические действия с мячом.	1		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.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика

60	Ранее разученные технические действия с мячом.	1		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.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
----	--	---	--	---	---	----------

Знания о физической культуре 1 час, модуль «Лёгкая атлетика» 6 часов, модуль «Спорт» 1 час.

61	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	Повышение познавательной мотивации. Интеллектуальная игра «Королева спорта». Формирование и развитие двигательной активности. Соблюдение техники безопасности. Воспитание сознательной дисциплины. Игровая-состязание.	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.	https://resh.edu.ru/subject/9	Теория
62	Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	1		Изучение техники бега, развитие координации.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика

63	Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1		Изучение техники прыжков в полуприседе.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
64	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Бег с максимальной скоростью «с ходу»	1		Развитие выносливости.	https://resh.edu.ru/subject/9	Практика
65	Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.	1		Развитие реакции и координации.	https://resh.edu.ru/subject/9	ИКР
66	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		Осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	Практика
67	Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.	1		Развитие силовых показателей и выносливости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/	Практика
68	Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).	1		Развитие силовых показателей и выносливости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/	Практика

№ урока	Наименование раздела и тем (ФГ, проекты)	Количество академических часов	Содержание воспитательного потенциала урока (темы)	Основные виды деятельности обучающихся	ЦОР/ЭОР(мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов)	Форма проведения занятия
Знания о физической культуре 2 часа, модуль «Лёгкая атлетика» 6 часов, модуль «Спорт» 1 час.						
1	Правила техники безопасности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Всемирный день туризма.	1	Повышение познавательной мотивации. Проект на тему: «Олимпийские игры» Формирование и развитие двигательной активности. Соблюдение техники безопасности, просмотр видеоролика. Воспитание сознательной дисциплины. Игра «Запрещенное движение» Организация урока	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.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория

2	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.	1	приуроченных к памятным датам нашей страны. Соревнования «Турслет».	Анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры. Знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах. Приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
3	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1		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.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

4	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1		Наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
5	ранее разученные беговые упражнения.	1		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.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
6	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы.	https://resh.edu.ru/subject/9/	ВКР
7	Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту.	1		Описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

				координации.		
8	Напрыгивание и спрыгивание.	1		Осваивают технику напрыгивания и спрыгивания, анализируют, делают выводы.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
9	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	Практика

Знания о физической культуре 2 часа, модуль «Спортивные игры» баскетбол, футбол 17 часов.

10	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.	1	Установление доверительных отношений. Подготовка сообщений из рубрики «Это интересно». Формирование и развитие двигательной активности. Соблюдение техники безопасности. Обучение технике и тактике спортивных игр. Воспитание	Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
----	---	---	--	--	---	--------

11	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	1	моральных и волевых качеств. Учебно-тренировочная игра. Организация работы в группах.	Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры. Заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
12	Передвижение в стойке баскетболиста.	1		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).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
13	Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу.	1		Анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
14	Остановка двумя шагами и прыжком.	1		Разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
15	Ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

16	Ранее разученные упражнения на передачу и броски мяча в корзину.	1		Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
17	Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.	1		Контролируют выполнение технических действий другими учащимися.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
18	Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.	1		Изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
19	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.	1		Изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
20	Акробатические упражнения (двойные и тройные кувьрки вперёд и назад).	1		Изучают, анализируют технику выполнения упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
21	Удары по катящемуся мячу с разбега.	1		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.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

22	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1		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.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
23	Старты из различных положений с последующим ускорением.	1		Развитие координации, и силовых показателей.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
24	Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. День волонтера.	1		Развитие выносливости, координации и силовых показателей.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
25	Бег в максимальном темпе.	1		Совершенствование выносливости .	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
26	Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»).	1		Совершенствование навыков координации.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
27	Прыжки через скакалку в максимальном темпе.	1		Развитие выносливости и координации.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

Знания о физической культуре 2 часа, модуль «Гимнастика» 9 часов.

28	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	1		Знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
29	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	1	Подготовка сообщений, приуроченных к памятным датам нашей страны. Формирование и развитие двигательной активности. Соблюдение техники безопасности. Организация работы в парах и малых группах. Воспитание моральных и волевых качеств. Видеоролик «Гордость гимнастики» Формирование и развитие оценочных умений и навыков.	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).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
30	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно	1		Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

	координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.			комбинации. Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом.		
31	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).	1		Составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. Выполняют практические занятия.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
32	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1		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.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

33	Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).	1		Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
34	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).	1		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.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
35	Лазанье по канату в три приёма (мальчики).	1		Описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
36	Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	1		Описывают технику наклона туловища, разучивают выполнение упражнений по фазам.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

37	Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).	1		Анализируют выполнение упражнений с гимнастической палкой, развитие гибкости.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
38	Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.	1		Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

Знания о физической культуре 2 часа, модуль «Зимние виды спорта» 8 часов, модуль «Спорт» 1 час.

39	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	Формирование и развитие двигательной активности. Воспитание сознательной дисциплины и культуры общения.	Разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
40	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	Дискуссия на тему: «Соблюдение правил безопасности». Мастер - класс: «Коньковый ход». Урок мужества: «ГТО».	Разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория

41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
42	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1		Наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
43	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки.	1		Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
44	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1		Демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции. Участвуют в учебном диалоге.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

45	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1		Контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
46	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1		Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
47	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1		Совершенствуют технику передвижения на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
48	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1		Совершенствуют технику ранее разученных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

49	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	Практика
Знания о физической культуре 2 часа.						
50	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	Проговаривать последовательность действий на занятии. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	Отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория

51	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	Организация творческих работ: «Кроссворд»	Углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
----	---	---	---	---	---	--------

Знания о физической культуре 2 часа, модуль «Спортивные игры» Волейбол 7 часов.

52	Упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений.	1	Подготовка сообщений, приуроченных к памятным датам нашей страны. Конкурс листовок и стенгазет «ЗОЖ».	Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
53	Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером. День здоровья.	1	Предоставление возможности проведения урока силами своих учеников. Формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности. Воспитание сознательной дисциплины. Знакомство с	Разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория

54	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1	различными достижениями науки и техники. Формирование и развитие оценочных умений.	Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
55	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1		Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
56	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1		Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
57	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1		Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

58	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1		Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
59	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1		Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
60	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1		Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

Знания о физической культуре 2 час, модуль «Лёгкая атлетика» 5 часов, модуль «Спорт» 1 час.

61	Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.	1	Повышение познавательной мотивации. Интеллектуальная игра « Королева спорта». Формирование и развитие двигательной активности. Соблюдение техники безопасности. Воспитание сознательной дисциплины. Игра-соревнование.	Отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
62	Спортивно-оздоровительная деятельность.	1		Отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
63	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1		Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

64	Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	1		Разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
65	Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.	1		Контролируют технику выполнения прыжка в верх другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	https://resh.edu.ru/subject/9/	ИКР
66	Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно.	1		Контролируют технику выполнения прыжка в высоту с продвижением другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
67	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры.	1		Совершенствуют технику бега, анализируют, контролируют технику.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

68	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют прироста в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	Практика
----	---	---	--	--	---	----------

7 класс, 68 часов

№ урока	Наименование раздела и тем (ФГ, проекты)	Количество академических часов	Содержание воспитательного потенциала урока (темы)	Основные виды деятельности обучающихся	ЦОР/ЭОР(мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов)	Форма проведения занятия
Знания о физической культуре 2 часа, модуль «Лёгкая атлетика» 6 часов, модуль «Спорт» 1 час.						

1	Техника безопасности. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Буговского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. День туризма.	1	Повышение познавательной мотивации. Проект на тему: «Олимпийские игры» Формирование и развитие двигательной активности. Соблюдение техники безопасности, просмотр видеоролика. Воспитание сознательной дисциплины. Игра «Запрещенное движение»	Участвуют в коллективном обсуждении тем: – «А.Д. Буговский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; – «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
2	Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	Организация урока приуроченных к памятным датам нашей страны. Соревнования «Турслет».	– «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; – «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх».	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория

3	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1		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.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
4	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.	1		Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
5	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

6	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	1		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.	https://resh.edu.ru/subject/9/	ВКР
7	Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе.	1		Совершенствование техники упражнений, развитие выносливости.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
8	Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).	1		Совершенствование техники равномерного бега.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

9	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют прироста в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	Практика
---	---	---	--	--	---	----------

Знания о физической культуре 2 часа, модуль «Спортивные игры» баскетбол, футбол 17 часов.

10	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1	Установление доверительных отношений. Подготовка сообщений из рубрики «Это интересно». Формирование и развитие двигательной активности. Соблюдение техники безопасности.	Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
11	Способы самостоятельной деятельности.	1	Обучение технике и тактике спортивных игр. Воспитание моральных и волевых качеств. Учебно-тренировочная игра.	Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория

12	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	Организация работы в группах.	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
13	Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1		Описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
14	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1		Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
15	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1		Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

16	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1		Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
17	Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений.	1		Планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
18	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.	1		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).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

19	Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).	1		Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
20	Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.	1		Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
21	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	1		Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

22	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1		Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
23	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1		Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
24	Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. День волонтера.	1		Развитие координации.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

25	Многоскоки через препятствия.	1		Развитие выносливости.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
26	Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту.	1		Совершенствование силовых показателей.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
27	Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд.	1		Совершенствование силовых показателей.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

Знания о физической культуре 2 часа, модуль «Гимнастика» 9 часов.

28	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1	Подготовка сообщений, приуроченных к памятным датам нашей страны. Формирование и развитие двигательной активности. Соблюдение техники безопасности. Организация работы в парах и малых группах. Воспитание моральных и волевых качеств. Видеоролик «Гордость гимнастики» Формирование и развитие оценочных умений и навыков.	Анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
----	---	---	--	---	---	--------

29	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки.	1		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.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
----	---	---	--	---	---	--------

30	<p>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).</p>	1		<p>Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках. Распределяются по группам, определяют место в пирамиде.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>	Практика
31	<p>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).</p>	1		<p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>	Практика

32	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1		Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках. Распределяются по группам, определяют место в пирамиде. Просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
33	Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.	1		Составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
34	Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега.	1		Развитие координации.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

35	Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега.	1		Развитие координации и реакции.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
36	Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.	1		Развитие выносливости.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
37	Прыжки на точность отталкивания и приземления.	1		Развитие координации.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
38	Передвижения в висячем положении на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висячем положении (стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки)).	1		Улучшение силовых показателей.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

Знания о физической культуре 2 часа, модуль «Зимние виды спорта» 8 часов, модуль «Спорт» 1 час.

39	Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1	<p>Формирование и развитие двигательной активности.</p> <p>Воспитание сознательной дисциплины и культуры общения.</p> <p>Дискуссия на тему: «Соблюдение правил безопасности».</p> <p>Мастер - класс: «Коньковый ход».</p> <p>Урок мужества: «ГТО».</p>	<p>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.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>	Теория
40	Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.	1		<p>Знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>	Теория

41	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1		Наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
42	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1		Разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
43	Переход с передвижения попереженным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1		Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении,	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

44	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1		Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
45	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1		Контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
46	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1		Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

47	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1		Совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
48	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1		Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

49	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют прироста в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	Практика
Знания о физической культуре 2 часа						
50	Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.	1	Проговаривать последовательность действий на занятии. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Организация творческих работ: «Кроссворд»	Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория

51	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть.	1		Выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
----	---	---	--	---	---	--------

Знания о физической культуре 2 часа, модуль «Спортивные игры» Волейбол 7 часов.

52	Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	1	Подготовка сообщений, приуроченных к памятным датам нашей страны. Конкурс листовок и стенгазет «ЗОЖ». Предоставление возможности проведения урока силами своих учеников. Формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности. Воспитание сознательной дисциплины.	Знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
----	---	---	--	---	---	--------

53	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». День здоровья.	1	Знакомство с различными достижениями науки и техники. Формирование и развитие оценочных умений.	Знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
54	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1		Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

55	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1		Планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1		Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1		<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы.</p> <p>Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).</p> <p>Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).</p>	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
58	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1		<p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p>	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

59	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1		Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
60	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1		Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
Знания о физической культуре 2 часа, модуль «Лёгкая атлетика» 5 часов, модуль «Спорт» 1 час.						
61	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	Повышение познавательной мотивации. Интеллектуальная игра « Королева спорта». Формирование и развитие двигательной активности. Соблюдение техники безопасности. Воспитание сознательной дисциплины. Игра-соревнование.	Знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела. Разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория

62	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.	1		Составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
63	Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны).	1		Контролируют технику выполнения прыжка в верх другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
64	Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1		Контролируют технику выполнения прыжка в высоту с продвижением другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

65	Прыжки в глубину по методу ударной тренировки.	1		Развитие выносливости.	https://resh.edu.ru/subject/9/	ИКР
66	Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно.	1		Развитие силовых показателей.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
67	Бег с препятствиями.	1		Развитие выносливости и координации.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
68	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	Практика

№ урока	Наименование раздела и тем (ФГ, проекты)	Количество академических часов	Содержание воспитательного потенциала урока (темы)	Основные виды деятельности обучающихся	ЦОР/ЭОР(мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов)	Форма проведения занятия
Знания о физической культуре 1 час, модуль «Лёгкая атлетика» 7 часов, модуль «Спорт» 1 час.						
1	Техника безопасности. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. День туризма.	1	Повышение познавательной мотивации. Проект на тему: «Олимпийские игры» Формирование и развитие двигательной активности. Соблюдение техники безопасности, просмотр видеоролика. Воспитание сознательной дисциплины. Игра «Запрещенное движение»	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);	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
2	Кроссовый бег.	1	Организация урока приуроченных к памятным датам нашей страны. Соревнования «Турслет».	Знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

3	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1		Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги».	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
4	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1		Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	Практика

5	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1		Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	Практика
6	Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны).	1		Знакомятся с образцом прыжка в длину разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы.	https://resh.edu.ru/subject/9/	ВКР

7	Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1		Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
8	Прыжки в глубину по методу ударной тренировки.	1		Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
9	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют прироста в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/star/t/263013/	Практика

Знания о физической культуре 1 час, модуль «Спортивные игры» баскетбол, футбол 14 часов.

10	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1	Установление доверительных отношений. Подготовка сообщений из рубрики «Это интересно». Формирование и развитие двигательной активности. Соблюдение техники безопасности. Обучение технике и тактике спортивных игр. Воспитание моральных и волевых качеств. Учебно-тренировочная игра. Организация работы в группах.	Анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
11	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1		Знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
12	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1		Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

13	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	1		<p>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 технических особенностях их выполнения.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>	Практика
14	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1		<p>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>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>	Практика

15	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1		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.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
----	---	---	--	--	---	----------

16	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1		<p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p> <p>Консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>	Практика
17	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1		<p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p> <p>Консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>	Практика

18	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1		Знакомятся с тактической схемой игры «4–4–2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
19	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1		Разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
20	Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия.	1		Знакомятся с тактической схемой игры «3–1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

21	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).	1		Разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
22	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).	1		Играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

23	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).	1		Играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
----	--	---	--	---	---	----------

Знания о физической культуре 1 часа, модуль «Гимнастика» 10 часов.

24	Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. День волонтера.	1	Подготовка сообщений, приуроченных к памятным датам нашей страны. Формирование и развитие двигательной активности. Соблюдение техники безопасности. Организация работы в парах и малых группах. Воспитание моральных и волевых качеств. Видеоролик «Гордость гимнастики»	Изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
----	--	---	--	---	---	--------

25	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	1	Формирование и развитие оценочных умений и навыков.	Составляют индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
26	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	1		Составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

27	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	1		Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
28	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).	1		Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

29	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).	1		Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
30	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
31	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).	1		Разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

32	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	1		Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
33	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	1		Знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

34	Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	1		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.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
Знания о физической культуре 2 часа, модуль «Зимние виды спорта» 8 часов, модуль «Спорт» 1 час.						
35	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	Формирование и развитие двигательной активности. Воспитание сознательной дисциплины и культуры общения. Дискуссия на тему: «Соблюдение правил безопасности». Мастер - класс:	Изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория

36	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1	«Коньковый ход». Урок мужества: «ГТО»	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.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
37	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1		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.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

38	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием.	1		Описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
39	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1		Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
40	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1		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.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

41	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1		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.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
42	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1		Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
43	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1		Закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

44	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1		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.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
45	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	Практика
Знания о физической культуре 1 часа, модуль «Плавание» 4 часа, модуль «Спорт» 1 час.						

46	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	Проговаривать последовательность действий на занятии. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и	Знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
47	Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди.	1	информацию, полученную на уроке. Организация творческих работ: «Кроссворд».	Знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
48	Старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.	1		Знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

49	Повороты при плавании кролем на груди и на спине.	1		Разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на груди, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
50	Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.	1		Знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на спине, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
51	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют прироста в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	Практика

Знания о физической культуре 1 часа, модуль «Спортивные игры» Волейбол 8 часов.

52	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	1	<p>Подготовка сообщений, приуроченных к памятным датам нашей страны. Конкурс листовок и стенгазет «ЗОЖ».</p> <p>Предоставление возможности проведения урока силами своих учеников.</p> <p>Формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности.</p> <p>Воспитание сознательной дисциплины.</p> <p>Знакомство с различными достижениями науки и техники.</p> <p>Формирование и развитие оценочных умений.</p>	<p>Знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации.</p> <p>Знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>	Теория
----	---	---	--	--	--	--------

53	Прямой нападающий удар. День здоровья.	1		Знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
54	Прямой нападающий удар.	1		Описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

56	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1		<p>Знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности.</p>	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
57	Тактические действия в защите и нападении.	1		<p>Знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности).</p>	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
58	Тактические действия в защите и нападении.	1		<p>Знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности).</p>	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

59	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1		Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
60	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1		Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
Знания о физической культуре 1 час, модуль «Лёгкая атлетика» 6 часов, модуль «Спорт» 1 час.						
61	Спортивно-оздоровительная деятельность.	1	Повышение познавательной мотивации. Интеллектуальная игра « Королева спорта». Формирование и развитие двигательной активности. Соблюдение техники безопасности. Воспитание	Повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория

62	Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.	1	сознательной дисциплины. Игра-соревнование.		https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
63	Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).	1		Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
64	Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	1		Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
65	Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе.	1		Развитие выносливости.	https://resh.edu.ru/subject/9/	ИКР
66	Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.	1		Развитие силовых показателей.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
67	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры.	1		Развитие выносливости.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

68	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют прироста в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/star/t/263013/	Практика
----	---	---	--	---	---	----------

9 класс, 68 часов

№ урока	Наименование раздела и тем (ФГ, проекты)	Количество академических часов	Содержание воспитательного потенциала урока (темы)	Основные виды деятельности обучающихся	ЦОР/ЭОР(мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов)	Форма проведения занятия
Знания о физической культуре 1 час, модуль «Лёгкая атлетика» 8 часов, модуль «Спорт» 1 час.						

1	Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. День туризма.	1	Повышение познавательной мотивации. Интеллектуальная игра «Королева спорта». Формирование и развитие двигательной активности. Соблюдение техники безопасности. Воспитание сознательной дисциплины. Игра-соревнование.	Уметь выполнять комплекс утренней зарядки; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам. Организация уроков к приуроченных к памятной дате.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
2	Правила техники безопасности на легкой атлетике. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях.	1		Соблюдать технику безопасности, просмотр видеоролика. Повышения познавательной мотивации. Воспитание сознательной дисциплины,	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
3	Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции.	1		формирование и развитие двигательной активности.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

4	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1		Осваивают содержания примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки, демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	Практика
5	Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги».	1		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	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

6	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1		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; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные	https://resh.edu.ru/subject/9/	ВКР
---	---	---	--	---	---	-----

7	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1		признаки от техники спринтерского бега; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
8	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью по прямой, на повороте и со старта. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.	1		Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
9	Прыжки через скакалку в максимальном темпе.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

10	Бег с препятствием.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
Знания о физической культуре 1 час, модуль «Спортивные игры» баскетбол, футбол 16 часов.						
11	Туристские походы, как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	Установление доверительных отношений. Подготовка сообщений из рубрики «Это интересно». Формирование и развитие двигательной активности. Соблюдение техники безопасности. Обучение технике и тактике спортивных игр. Воспитание моральных и волевых качеств. Учебно-тренировочная игра. Организация работы в группах.	Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
12	Техническая подготовка в игровых действиях. ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1		Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой».	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
13	Ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте.	1		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.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

14	Ведение, передачи, приёмы и броски мяча в прыжке, после ведения.	1		Изучают и анализируют технику ходьбы и бега в различных направлениях.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
15	Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега.	1		Изучают технику передвижения с ускорениями и максимальной скоростью. Изучают технику прыжков вверх, изучают технику.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
16	Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.	1		Изучают технику прыжков вверх, изучают технику передачи мяча.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
17	Броски набивного мяча из различных исходных положений.	1		Совершенствуют скорость реакции, совершенствуют технику взаимодействия с мячом и командой.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
18	Броски набивного мяча с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.	1		Улучшают координацию. Совершенствуют скорость реакции.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

19	Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.	1		Улучшают выносливость и координацию.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
20	Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени.	1		Совершенствуют скорость реакции, совершенствуют технику взаимодействия с мячом и командой.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
21	Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени.	1		Улучшают координацию, совершенствуют скорость реакции.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
22	Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени.	1		Совершенствуют скорость реакции, совершенствуют технику взаимодействия с мячом и командой.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
23	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. День волонтера.	1		Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

24	Остановки и удары по мячу с места и в движении.	1		Рассматривают, обсуждают и анализируют образец выполнения техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
25	Удары по мячу в стенку в максимальном темпе.	1		Закрепляют и совершенствуют технику удара по футбольному мячу с изменением направления движения.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
26	Совершенствования техники игры.	1		Разучивают и совершенствуют технику игры.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

Знания о физической культуре 1 час, модуль «Гимнастика» 11 часов

27	<p>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.</p>	1	<p>Подготовка сообщений, приуроченных к памятным датам нашей страны. Формирование и развитие двигательной активности. Соблюдение техники безопасности. Организация работы в парах и малых группах. Воспитание моральных и волевых качеств. Видеоролик «Гордость гимнастики» Формирование и развитие оценочных умений и навыков.</p>	<p>Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>	Теория
28	<p>Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны).</p>	1	<p>Организация работы в парах и малых группах. Воспитание моральных и волевых качеств. Видеоролик «Гордость гимнастики» Формирование и развитие оценочных умений и навыков.</p>	<p>Развитие координационных способностей, развитие гибкости, совершенствуют силовые показатели. Организация работы в парах и малых группах. Формирование и развитие двигательной активности.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>	Теория

29	Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
30	Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
31	Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).	1		https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
32	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	1		https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
33	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

34	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата (д) Гимнастическая комбинация на высокой перекладине(м)	1			https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
35	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (м). стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад(д).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
36	Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики(д). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине (м)	1		Развитие координационных способностей, развитие гибкости, совершенствуют силовые показатели. Контролируют технику выполнения гимнастической комбинации.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

37	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост)	1			https://resh.edu.ru/subject/9/	
38	Передвижения в висячем положении на руках на перекладине (м), подтягивание в висячем положении (лежа) на низкой перекладине (д).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

Знания о физической культуре 1 час, модуль «Зимние виды спорта» 9 часов, модуль «Спорт» 1 час

39	Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	Проговаривать последовательность действий на занятии. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Организация творческих работ: «Кроссворд»	Проговаривать и выполнять последовательные действия по оказанию первой медицинской помощи.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
----	---	---	--	--	---	--------

40	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции.	1		Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя осваивают технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона изучают и анализируют технику передвижения на лыжах с равномерной скоростью.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
41	Попеременный двухшажный ход.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
42	Одновременный одношажный ход,	1			https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

43	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
44	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1		Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя осваивают технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
45	Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
46	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
47	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

48	Передвижение на лыжах в режиме умеренной и большой интенсивности.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
49	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1		Осваивают содержания примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки, демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	Практика
Знания о физической культуре 1 час, модуль «Плавание» 3 часа, модуль «Спорт» 1 час.						
50	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	Формирование и развитие двигательной активности. Воспитание сознательной дисциплины и культуры общения. Дискуссия на тему: «Соблюдение правил безопасности». Мастер	Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория

51	Брасс: подводящие упражнения.	1	- класс: «Коньковый ход». Урок мужества: «ГТО».	Проговаривать последовательность действий на занятиях, добывать новые знания.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
52	Плавание в полной координации.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
53	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1		Осваивают содержания примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки, демонстрируют прироста в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	Практика
54	Повороты при плавании брассом. День здоровья.	1				
Знания о физической культуре 1 час, модуль «Спортивные игры» волейбол 7 часов.						
55	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	Подготовка сообщений, приуроченных к памятным датам нашей страны. Конкурс листовок и стенгазет «ЗОЖ». Предоставление возможности проведения урока силами своих учеников. Формирование умений	Знакомятся с понятием «режим питания», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека, составляют комплекс упражнений для снижения массы тела.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория

56	Техническая подготовка в игровых действиях.	1	и навыков организации учащимися своей деятельности. Воспитание сознательной дисциплины. Знакомство с различными достижениями науки и техники. Формирование и развитие оценочных умений.	Рассматривают, обсуждают технические действия в игре.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
57	Техническая подготовка в игровых действиях.	1		Рассматривают, обсуждают технические действия в игре.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
58	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1		Наблюдают и анализируют образец техники выполнения подачи в разные зоны, определяют фазы движения и особенности их выполнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
59	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1		Наблюдают и анализируют образец техники выполнения подачи в разные зоны, определяют фазы движения и особенности их выполнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
60	Приёмы и передачи на месте и в движении.	1		Наблюдают и анализируют образец техники выполнения подачи в разные зоны, определяют фазы движения и особенности их выполнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

61	Удары и блокировка.	1		Наблюдают и анализируют образец техники выполнения блокировки.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
62	Удары и блокировка.	1		Контролируют технику выполнения блокировки.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

Знания о физической культуре 1 час, модуль «Легкая атлетика» 4 часа, модуль «Спорт» 1 час.

63	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Спортивно-оздоровительная деятельность.	1		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	https://resh.edu.ru/subject/9/	Теория
64	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью по прямой, на повороте и со старта.	1	Повышение познавательной мотивации. Интеллектуальная игра «Королева спорта». Формирование и развитие двигательной активности. Соблюдение техники безопасности. Воспитание сознательной дисциплины. Игра-соревнование.		https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика

65	Бег с препятствиями.	1		элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; 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; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика
66	Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/	Практика	
67	Равномерный повторный бег с финальным ускорением на разные дистанции.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/	ИКР	
68	Физическая подготовка	1	Осваивают содержания	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start	Практика	

	к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры			модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	/263013/	
--	---	--	--	---	--------------------------	--