

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Ярославской области**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Средняя школа № 55**

**РАССМОТРЕНО**

Методическое объединение учителей  
Руководитель МО

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель ШМС

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

---

Филиппова Татьяна Николаевна

Протокол № 1

от 30.08.2023 г.

---

Биткова Оксана Валерьевна

Приказ № 01-07/127

от 30.08.2023 г.

---

Биткова Оксана Валерьевна

Приказ № 01-07/127

от 30.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1302701)

**учебного предмета "Физическая культура"**

для обучающихся 5 – 9 классов

**г. Ярославль 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее 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 вперед и назад в группировке, кувырки вперед 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°, легкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом "удерживая за плечи".

##### Модуль "Легкая 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 трех шагов разбега.

##### Модуль "Зимние виды спорта".

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем 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, прием 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 легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль "Спорт".

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

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее 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 водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

#### ***Модуль "Гимнастика".***

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приема (мальчики).

Модуль "Легкая 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 приемов.

Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его приеме 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 приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

Модуль "Спорт".

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

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры

оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль "Гимнастика".**

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

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

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

##### **Модуль "Легкая 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 подъемы 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 приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы 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 приемов.

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 приемов.

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

##### **Модуль "Спорт".**

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

## 8 КЛАСС

### ***Знания о физической культуре.***

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, ее 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 учета 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 (девочки). 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 вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девочки).

##### **Модуль "Легкая 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 легкой 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, подъемах, 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 приемов.

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 приемов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема 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 приемов.



(девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приемов (юноши).

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

Модуль "Спорт".

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

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы 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 вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

#### ***Модуль "Легкая 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, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажерных 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, вперед, 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 висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

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

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль "Гимнастика".

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, 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 усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, 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 (лежа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лежа 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 "Легкая 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 подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, "лесенкой", "елочкой". 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 вперед). 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 вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с "тенью" (повторение движений партнера). 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 вперед 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 вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, "дриблинг" мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, 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 (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

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

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

---

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры ее 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 определенных 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 ее 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 свое право и право других на ошибку, право на ее 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 приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нем наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом "ноги врозь" (мальчики) и способом "напрыгивания с последующим спрыгиванием" (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноименным 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 учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
  - волейбол (прием 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, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

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

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;



– выполнять лазанье по канату в три приема (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 учетом 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 (прием 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 приема (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 ее в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

– выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами "наступление" и "прыжковый бег", применять их в беге по пересеченной 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 учетом 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 вперед 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 учетом 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 подъема 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";
- ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приемы 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 вперед 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 учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/Р	П/Р	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно–оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно–оздоровительная деятельность	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	11	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	1	19	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	1	13	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5		5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5		5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	1	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	58	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/Р	П/Р	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно–оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно–оздоровительная деятельность	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	11	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	1	19	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	1	13	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5		5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5		5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	1	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	58	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/Р	П/Р	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно–оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно–оздоровительная деятельность	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	11	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	1	19	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	1	13	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5		5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5		5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	1	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	58	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/Р	П/Р	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно–оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно–оздоровительная деятельность	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	11	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	1	19	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	1	13	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5		5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5		5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	1	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	58	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/Р	П/Р	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно–оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно–оздоровительная деятельность	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	11	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	1	19	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	1	13	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5		5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5		5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	1	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	58	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/Р	П/Р	
I триместр (20 часов)					
Знания о физической культуре (2 часа)					
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению, системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год. Работа спортивных секций и их расписание. Организации спортивных соревнований.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира, версия их появления и причины завершения. Виды спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнение их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр. Общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Легкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") (10 часов)					
3	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Беговая подготовка. Рекомендации по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Высокий старт. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие дистанции с высокого старта. Тест–30м. (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	ОРУ. Беговая подготовка. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Стартовое и финишное ускорение. Бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции 60м. Тест–60м. (У). Подвижная игра с элементами футбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Бег 200–300м. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Рекомендации по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно–силовых способностей. Подвижная игра с элементами футбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. Техника эстафетного бега по кругу. Тест–200м. (У). Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" и его отдельные фазы.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Тест–500м. (У). Подвижная игра с элементами футбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	ОРУ. Беговая подготовка. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Детали и элементы техники равномерного бега на длинные дистанции. Равномерный бег 10–12мин. Подвижная игра с элементами футбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	ОРУ. Беговая подготовка. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Техника равномерного бега на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения). Тест–1000м. (У). Метание малого мяча в неподвижную мишень. Рекомендации по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	ОРУ. Беговая подготовка. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Закрепление и совершенствование техники высокого старта. Метание малого мяча в неподвижную мишень. Техника и фазы движения метания малого мяча в неподвижную мишень в полной координации. Подвижная игра с элементами футбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	ОРУ. Беговая подготовка. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Повороты во время равномерного бега по учебной дистанции. Тест–2000м. (У). Метание малого мяча на дальность. Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов, основные фазы движения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

12	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений. Метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации. Тест–метание малого мяча из различных исходных положений (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") (5 часов)</b>					
13	Правила Т/Б и поведения. Футбол как спортивная игра. История возникновения футбола. Основные термины и правила игры. Рекомендации по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	ОРУ. Футбол. Удар по неподвижному мячу. Фазы движения и особенности техники. Закрепление и совершенствование техники удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Тест по ОФП–прыжок в длину с места (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	ОРУ. Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Фазы движения и особенности техники. Закрепление и совершенствование техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой, правой и левой ногой. Нападение в игровых заданиях 3*3, 2*1 с атакой ворот.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	ОРУ. Футбол. Ведение футбольного мяча. Техника ведения футбольного мяча "по прямой", "по кругу", "змейкой". Отличительные элементы техники ведения. Закрепление и совершенствование техники ведения футбольного мяча с изменением направления движения. Нападение в игровых заданиях 3*2. Тест по ОФП–бросок набивного мяча (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	ОРУ. Футбол. Обводка мячом ориентиров. Техника выполнения обводки учебных конусов. Закрепление и совершенствование техники обводки учебных конусов (работа в парах). Ловля мяча, летящего навстречу. Игра 3*3 с персональной защитой. Тест по ОФП–челночный бег 3×10м. (У).	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") (1 час)</b>					
18	Содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Способы самостоятельной деятельности (2 часа)</b>					
19	Режим дня и его значение для современного школьника. Понятие "работоспособность" и изменения показателей работоспособности в течение дня. Причинно–следственная связь между видами деятельности, их содержанием, напряженностью и показателями работоспособности, между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Индивидуальные виды деятельности в течение дня, временной диапазон и последовательность их выполнения.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Понятие "физическое развитие" в значении "процесс взросления организма под влиянием наследственных программ". Примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки). Соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц. Таблица индивидуальных показателей.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>II триместр (22 часа)</b>					
<b>Гимнастика (модуль "Гимнастика") (12 часов)</b>					
21	Правила Т/Б и поведения. Гимнастика как вид спорта. История возникновения гимнастики. Виды гимнастики. ОРУ в парах. Понятие "спортивно–оздоровительная деятельность", роль и значение спортивно–оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Строевые команды и упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Опорный прыжок на	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	гимнастического козла (козел в ширину, высота 80–100 см.). Техника выполнения опорного прыжка. Техника выполнения прыжка с выделением фаз движений. Подводящие упражнения. Тест–упражнение на брюшной пресс (У).				
22	ОРУ в парах. Строевые команды и упражнения. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Опорный прыжок на гимнастического козла (козел в ширину, высота 80–100 см.). Техника прыжка по фазам движения и в полной координации. Подводящие упражнения. Тест–сгибание и разгибание рук в упоре лежа (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	ОРУ с гимнастической палкой. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Техника лазанья одноименным способом. Лазанье одноименным способом по фазам движения и в полной координации. Упражнения общеразвивающей направленности.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	ОРУ с гимнастической палкой. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке разноименным способом. Передвижение по гимнастической стенке приставным шагом. Тест–подтягивание в висе (м.), из виса лежа (д.) (У). Упражнения на развитие силы.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	ОРУ с малыми мячами. Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Техника расхождения на гимнастической скамейке способом "удерживая за плечи", сложные элементы. Тест–поднимание прямых ног в висе до перекладины (м.), до прямого угла (д.) (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	ОРУ с малыми мячами. Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Техника расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах). Тест–наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (У).	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	ОРУ с музыкальным сопровождением. Лазанье по канату. Подводящие упражнения. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на развитие силовых способностей.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	ОРУ с музыкальным сопровождением. Лазанье по канату. Подводящие упражнения. Лазанье по канату в три приема (У). Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперед. Тест – прыжки на двух ногах через скакалку (д.) (У). Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад в группировке. Техника выполнения кувырка вперед и назад в группировке с выделением фаз движения. Совершенствование техники кувырка вперед и назад за счет повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке) в полной координации.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку на двух ногах с вращением назад. Акробатические упражнения. Кувырок вперед ноги "скрестно", кувырок назад из стойки на лопатках. Техника выполнения кувырка вперед, ноги "скрестно", кувырка назад из стойки на лопатках с выделением фаз движения. Кувырок вперед, ноги "скрестно", кувырок назад из стойки на лопатках в полной координации. Акробатическая комбинация (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	ОРУ на координацию движений. Гимнастические упражнения. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъем в упор с прыжка; подъем в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Техника выполнения комбинации. Упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие координационных способностей.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	ОРУ на координацию движений. Гимнастические упражнения. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы на низкой гимнастической перекладине разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лежа согнувшись и сзади; присев и присев сзади). Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Техника выполнения комбинации. Упражнения комбинации на напольном гимнастическом бревне,	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	на низком гимнастическом бревне. Гимнастическая комбинация: упражнения на гимнастическом бревне (д.), упражнения на гимнастической перекладине (м.) (У).				
<b>Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") (10 часов)</b>					
33	Правила Т/Б и поведения. История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. ОРУ. Способы использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Передвижение на лыжах.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, основные фазы движения. Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500м.) с максимальной скоростью (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	ОРУ. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	ОРУ. Передвижение на лыжах. Подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней и максимальной скоростью. (4*100м.). Лыжная эстафета.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	ОРУ. Оказание первой помощи при обморожениях. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Закрепление и совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1000м.) (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	ОРУ. Повороты на лыжах способом переступания. Повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью. Передвижение на лыжах.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах с чередованием изученных ходов (4*250м.). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	ОРУ. Повороты на лыжах способом переступания. Закрепление и совершенствование техники поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах 2000м. (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	ОРУ. Подъем в горку на лыжах способом "лесенка". Техника подъема на лыжах в горку способом "лесенка". Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты без палок. Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5*100м.).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	ОРУ. Подъем в горку на лыжах способом "лесенка". Техника переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону (У). Передвижение на лыжах. Совершенствование лыжных ходов. Лыжная эстафета.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>III триместр (26 часов)</b>					
<b>Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") (4 часа)</b>					
43	ОРУ. Подъем в горку на лыжах способом "лесенка". Техника подъема на лыжах способом "лесенка" на небольшую горку. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах 1500м.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	ОРУ. Спуск на лыжах с пологого склона. Закрепление и совершенствование техники спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах 2000м. в режиме средней интенсивности (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	ОРУ. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Техника спуска с пологого склона в низкой стойке. Отличия от техники спуска в основной стойке. Разучивание и закрепление спуска с пологого склона в низкой стойке. Передвижение на лыжах. Подвижные игры на лыжах.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	ОРУ. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Разучивание и закрепление техники преодоления	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах 3000м. (У).				
<b>Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") (5 часов)</b>					
47	Правила Т/Б и поведения. Баскетбол как спортивная игра. История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Рекомендации по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. ОРУ. Баскетбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	ОРУ. Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Техника передачи мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Фазы и элементы техники. Закрепление и совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	ОРУ. Баскетбол. Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Техника передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком. Фазы и элементы техники. Закрепление и совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	ОРУ. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении. Отличительные элементы техники. Закрепление и совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении "по прямой". Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Техника броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Фазы движения и особенности техники. Игровые задания 2*1.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	ОРУ. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Техника ведения баскетбольного мяча "по кругу" и "змейкой". Отличительные элементы техники. Закрепление и совершенствование техники ведения мяча "по кругу" и "змейкой". Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Вырывание и выбивание мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Разучивание техники броска мяча в корзину по фазам и в полной координации. Игровые задания 3*1.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") (5 часов)</b>					
52	Правила Т/Б и поведения. Волейбол как спортивная игра. История возникновения волейбола. Основные термины и правила игры. Рекомендации по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. ОРУ. Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке игрока.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	ОРУ. Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Закрепление и совершенствование техники подачи мяча. Фазы движения и особенности техники. Нижняя прямая подача мяча с 3–6м. Тест по ОФП–прыжок в длину с места (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	ОРУ. Волейбол. Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении. Фазы движения и особенности техники. Закрепление и совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах). Игра в волейбол на укороченной площадке и с ограниченным числом игроков (2*2). Тест по ОФП–бросок набивного мяча (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	ОРУ. Волейбол. Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Отличительные особенности техники выполнения. Закрепление и совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). Игра в волейбол на укороченной площадке и с ограниченным числом игроков (3*3).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	ОРУ. Волейбол. Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. Фазы движения и особенности техники.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Закрепление и совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места, в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед, на месте и после передачи вперед. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Тест по ОФП–челночный бег 3×10м. (У).				
<b>Легкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") (10 часов)</b>					
57	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Старты из различных исходных положений. Тест–30м. (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Бег с максимальной скоростью с низкого старта. Тест–60м. (У). Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Бег 200–300м. Равномерный бег 3–4мин. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег по кругу. Тест–200м. (У). Легкоатлетические упражнения для развития скоростно–силовых качеств.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Тест–500м. (У). Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег 8–10мин. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Техника прыжка в высоту с 3–5 шагов разбега способом "перешагивание". Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Тест–1000м. (У). Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Фазы прыжка. Подводящие прыжковые упражнения. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Равномерный бег 10–12мин. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Специальные прыжковые упражнения. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Тест–2000м. (У). Метание малого мяча. Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники. Совершенствование метания малого мяча.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	ОРУ. Метание малого мяча. Тест–метание малого мяча на дальность и заданное расстояние с 4–5 шагов разбега (У). Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Физкультурно–оздоровительная деятельность (2 часа)</b>					
67	Понятие "физкультурно–оздоровительная деятельность", роль и значение физкультурно–оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула. Содержание комплексов и регулярность их выполнения. Водные процедуры после утренней зарядки. Закрепление и совершенствование навыков проведения закаливающей процедуры способом обливания. Правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры. Регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения ее временных параметров.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Содержание комплексов дыхательной и зрительной гимнастики. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. Упражнения на формирование телосложения. Комплекс упражнений с гантелями на развитие отдельных мышечных групп. Содержание занятий с использованием разученных комплексов и дополнительных упражнений, их регулярное выполнение в режиме учебной недели.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	4	58	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/Р	П/Р	
I триместр (20 часов)					
Знания о физической культуре (2 часа)					
1	Исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Пьер де Кубертен как основатель идеи возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийская хартия как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Девиз Олимпийских игр и их символика, влияние их на современное развитие олимпийского движения. Ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Легкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") (10 часов)					
3	Правила Т/Б и поведения. Основные правила соревнований по легкой атлетике. ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Рекомендации по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях легкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега. Бег на короткие дистанции. Бег с ускорением 40–60м. Тест–30м. (У). Упражнения на развитие скоростно–силовых способностей.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Техника выполнения старта, ее фазы и элементы. Техника движения рук в беге. Бег по дистанции с максимальной скоростью. Тест–60м. (У). Упражнения на развитие скоростных способностей.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника выполнения старта с последующим ускорением. Техника финиширования. Бег по дистанции до 300м. Упражнения на развитие общей выносливости. Подвижная игра с элементами футбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника спринтерского бега, ее фазы и элементы. Тест–200м. (У). Упражнения на развитие скоростно–силовых способностей. Подвижная игра с элементами футбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника спринтерского бега по фазам и в полной координации. Эстафетный бег. Техника эстафетного бега по кругу. Тест–500м. (У). Упражнения на развитие скоростных способностей.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Техника гладкого равномерного бега, ее фазы и элементы. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 10мин. Упражнения на развитие общей выносливости. Подвижная игра с элементами футбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Техника гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации. Кроссовый бег. Бег по пересеченной местности. Тест–1000м. (У). Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром). Рекомендации по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Отличительные признаки техники гладкого равномерного бега от техники спринтерского бега. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром). Способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Тест–2000м. (У). Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром). Техника	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	броска малого мяча в подвижную мишень. Подвижная игра с элементами футбола.				
12	ОРУ. Метание малого мяча. Метание малого мяча с места на дальность. Выход в положение "натянутый лук". Хлесткое движение метаемой руки в финальном усилии. Тест–метание малого мяча на дальность (У). Подвижная игра с элементами футбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") (5 часов)</b>					
13	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Футбол. Футбол как спортивная игра. Правила игры в футбол. Рекомендации по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	ОРУ. Футбол. Удары по воротам. Удар по катящемуся мячу с разбега. Техника удара по катящемуся мячу с разбега. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выбивание мяча ударом ноги. Тест по ОФП–прыжок в длину с места (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	ОРУ. Футбол. Футбольная терминология (желтая и красная карточки, голевой момент, обводка, острый пас, средняя линия). Удары по воротам. Удар по катящемуся мячу с разбега. Удар по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации. Удар по катящемуся мячу средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Подвижная игра с быстрым реагированием на внезапные команды.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	ОРУ. Футбол. Футбольная терминология (дриблинг, комбинация, аут, автогол, "девятка", положение "вне игры", свободный, угловой, штрафной удары). Удары по воротам. Удар по катящемуся мячу с разбега. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Техника передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах). Отбор мяча перехватом. Тест по ОФП–бросок набивного мяча (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	ОРУ. Футбол. Правила соревнований. Амплуа игроков в футбольной команде. Удары по воротам. Удар по летящему мячу серединой лба. Игровые действия в нападении и защите. Нападение в игровых заданиях 3*3, 2*1 с атакой ворот. Игра 3*3 с персональной защитой. Двусторонняя учебная игра. Тест по ОФП–челночный бег 3×10м. (У).	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") (1 час)</b>					
18	Содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Способы самостоятельной деятельности (2 часа)</b>					
19	Правила составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры. Понятие "физическая подготовка", его содержательное наполнение (физические качества). Физическая подготовленность как результат физической подготовки. Причинно–следственная связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; причинно–следственная связь между физической подготовкой и укреплением организма.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Основные показатели физической нагрузки ("интенсивность" и "объем"), способы их совершенствования во время самостоятельных занятий. Правило "регулярности и систематичности" в проведении занятий физической подготовкой, способы его выполнения при планировании самостоятельных занятий. Примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, варианты для организации самостоятельных занятий. Индивидуальный план занятий физической подготовкой. Правило "доступности и индивидуализации" при выборе величины физической нагрузки, способы определения величины физической нагрузки с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений).	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>II триместр (22 часа)</b>					

Гимнастика (модуль "Гимнастика") (12 часов)					
21	Правила Т/Б и поведения. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. ОРУ в парах. Строевые команды и упражнения. Строевой шаг. Опорные прыжки. Техника опорных прыжков по фазам движения и в полной координации. Техника выполнения разбега, наскока на мостик. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110см.). Тест–упражнение на брюшной пресс (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	ОРУ в парах. Строевые команды и упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Опорные прыжки. Техника выполнения толчка ногами, полета и приземления. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110см.). Тест–сгибание и разгибание рук в упоре лежа (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения ритмической гимнастики. Рекомендации по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения ритмической гимнастики. Стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону). Тест–подтягивание в висе (м.), из виса лежа (д.) (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	ОРУ с малыми мячами. Упражнения ритмической гимнастики. Танцевальные движения. Стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации). Комбинация ритмической гимнастики из хорошо разученных 8–10 упражнений под музыкальное сопровождение. Тест–поднимание прямых ног в висе до перекладины (м.), до прямого угла (д.) (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	ОРУ с малыми мячами. Лазание по канату в три приема. Техника лазанья по канату в три приема. Подводящие упражнения. Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	ОРУ с музыкальным сопровождением. Лазание по канату в три приема. Лазанье по канату в три приема по фазам и в полной координации. Лазанье по канату в три приема (У). Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики). Акробатическая комбинация из 6–8 хорошо освоенных упражнений.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	ОРУ с музыкальным сопровождением. Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги, два кувырка вперед слитно, "мост" из положения стоя (с помощью). Акробатическая комбинация. Комбинации из освоенных элементов. Тест–наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (У).	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	ОРУ с гимнастической скакалкой. Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Комбинация из освоенных элементов (два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках, "мост" из положения стоя (с помощью). Акробатическая комбинация (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	ОРУ с гимнастической скакалкой. Гимнастические упражнения. Упражнения на низком гимнастическом бревне, на невысокой гимнастической перекладине. Рекомендации по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне, на невысокой гимнастической перекладине.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	ОРУ на координацию движений. Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	вперед. Тест – прыжки на двух ногах через скакалку (д.) (У). Гимнастические упражнения. Упражнения на низком гимнастическом бревне. Техника упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке. Упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, передвижения шагом, бегом, прыжками, повороты стоя и прыжком, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись). Гимнастическая комбинация из 8–10 хорошо освоенных упражнений.				
32	ОРУ на координацию движений. Гимнастические упражнения. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Техника разученных упражнений на гимнастической перекладине. Техника перемаха одной ногой вперед и назад, упора ноги врозь (упор верхом), из виса стоя толчком переход в упор, из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) ногой вперед, технические сложности в исполнении. Гимнастическая комбинация на гимнастической перекладине из 4–5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах. Гимнастическая комбинация: упражнения на гимнастическом бревне (д.), упражнения на гимнастической перекладине (м.) (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") (10 часов)</b>					
33	Правила Т/Б и поведения. Первая помощь и самопомощь во время занятий лыжной подготовкой. Причины возникновения травм и повреждений. ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение одновременным одношажным ходом. Рекомендации по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий. Прохождение дистанции 1000м. (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Оздоровительное значение передвижения на лыжах. Подбор лыжного инвентаря. ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение одновременным одношажным ходом. Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, фазы движения и их технические трудности.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	ОРУ. Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции 2000м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Зимние олимпийские игры в Сочи. ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение одновременным одношажным ходом. Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации (У). Игра "Остановка рывком".	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Виды лыжного спорта. ОРУ. Передвижение на лыжах. Передвижение одновременным одношажным ходом. Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по учебной дистанции. Упражнения на развитие скоростных возможностей.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	ОРУ. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Рекомендации по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов. Передвижение на лыжах.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	ОРУ. Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции 3000м. с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	ОРУ. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Техника преодоления небольших препятствий, трамплинов. Горнолыжная подготовка. Эстафеты и игры на лыжном склоне. Передвижение на лыжах. Ускорения 5*100м. Упражнения на развитие выносливости.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	ОРУ. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Технические элементы преодоления небольших препятствий, трамплинов. Преодоление горнолыжных ворот на склоне. Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции 2000м. (У). Гонка в группах (группы по желанию учащихся).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>III триместр (26 часов)</b>					
<b>Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") (4 часа)</b>					
43	ОРУ. Спуски и подъемы на лыжах. Техника спусков в основной и низкой стойке. Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	2000м. со сменой лыжных ходов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Игра "С горки на горку".				
44	ОРУ. Спуски и подъемы на лыжах. Техника подъемов "елочкой" и "лесенкой". Передвижение на лыжах. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью 4*200–300м. (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	ОРУ. Торможения на лыжах. Техника торможения "плугом" и "упором". Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции 2000м. с преодолением препятствий. Упражнения на развитие скоростных возможностей. Эстафеты с передачей палок.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	ОРУ. Передвижение на лыжах. Прохождение отрезков 3*300м. с соревновательной скоростью (У). Упражнения на развитие выносливости. Эстафеты с преодолением препятствий.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") (5 часов)</b>					
47	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Баскетбол. Баскетбол как спортивная игра. Правила игры в баскетбол. Рекомендации по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	ОРУ. Баскетбол. Технические действия баскетболиста без мяча. Технические действия игры баскетбол. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	ОРУ. Баскетбол. Терминология большого баскетбола. Технические действия баскетболиста без мяча. Технические действия игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте). Ведение мяча в средней стойке на месте. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Остановка двумя шагами. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	ОРУ. Баскетбол. Технические действия баскетболиста без мяча. Технические действия игрока без мяча в полной координации. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля мяча после отскока от пола. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броски. Игра в мини-баскетбол 2*2.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	ОРУ. Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом 2*1, 3*2. Игра в мини-баскетбол 3*3.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") (5 часов)</b>					
52	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Волейбол. Волейбол как спортивная игра. Правила игры в волейбол. Игровые действия в волейболе. Стойка игрока. Перемещения в стойке игрока приставными, крестными шагами, спиной вперед.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	ОРУ. Волейбол. Прием и передача мяча, наброшенного партнером, двумя руками сверху. Нижняя прямая подача в стену. Круговая эстафета с мячами. Тест по ОФП–прыжок в длину с места (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	ОРУ. Волейбол. Игровые действия в волейболе. Стойка игрока. Перемещения в высокой, средней, низкой стойке волейболиста. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах на количество передач (в опорном положении). Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Подвижная игра "Не урони мяч". Тест по ОФП–бросок набивного мяча (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	ОРУ. Волейбол. Игровые действия в волейболе. Перемещения приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Передача мяча двумя руками сверху после собственного подбрасывания. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	ОРУ. Волейбол. Игровые действия в волейболе. Подводящие упражнения. Передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника. Игровые действия в нападении и защите. Игра в волейбол по упрощенным правилам: место подачи приближено, допускается ловля трудных мячей с	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	последующей передачей после собственного подбрасывания. Тест по ОФП–челночный бег 3×10м. (У).				
<b>Легкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") (10 часов)</b>					
57	Правила Т/Б и поведения. Спортивная этика. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации. ОРУ. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Спринтерский бег. Тест–30м. (У). Прыжок в высоту с разбега. Рекомендации по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание".	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции. Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Спринтерский бег. Тест–60м. (У). Прыжок в высоту с разбега. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание", ее фазы и элементы. Техника разбега, ее сочетание с отталкиванием для прыжка.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника старта, стартового разгона. Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в высоту способом "перешагивание" по фазам и в полной координации. Техника постановки толчковой ноги на место отталкивания. Техника отталкивания в сочетании с маховыми движениями ногой и руками. Прыжок в высоту с 3–5 шагов разбега.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег по кругу. Специальные беговые упражнения. Тест–200м. (У). Упражнения на развитие скоростно–силовых способностей. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег по кругу. Финиширование. Тест–500м. (У). Упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростных способностей.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге. Кроссовая подготовка. Тест–1000м. (У). Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Кроссовый бег до 15мин. Метание малого мяча на дальность. Техника выполнения скрестного шага. Метание на заданное расстояние. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	ОРУ. Беговая подготовка. Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Тест–2000м. (У). Метание малого мяча на дальность. Выход в положение "натянутый лук" в финальном усилии. Метание малого мяча на дальность в коридор 5–6м.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Хлесткое движение метаемой руки в финальном усилии. Тест–метание малого мяча с места на дальность (У). Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Физкультурно–оздоровительная деятельность (2 часа)</b>					
67	Мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений. Физические упражнения и их дозировка, комплекс коррекционной гимнастики. Упражнения зрительной гимнастики. Индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, дозировка его упражнений и продолжительность выполнения. Комплекс зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн. Правила безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоемах, возможные последствия их несоблюдения. Температурные режимы закаливающих процедур и регулирование времени для их проведения.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	4	58	
-------------------------------------	----	---	----	--

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/Р	П/Р	
I триместр (20 часов)					
Знания о физической культуре (2 часа)					
1	А.Д. Бутковский как инициатор развития олимпийского движения в царской России. I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России. Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912г.). I Всероссийская олимпиада 1913г. и ее значение для развития спорта в царской России.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет, в выступлениях на Олимпийских играх. История летних Олимпийских игр в Москве, зимних Олимпийских игр в Сочи. Биография многократных чемпионов зимних и летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения. Роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних и летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Легкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") (10 часов)					
3	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Рекомендации по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами "наступление" и "прыжковый бег". Бег на короткие дистанции. Техника высокого и низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 30–40м. Тест–30м. (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Основные фазы движения и технические сложности бега преодоления гимнастической скамейки (препятствия) способом "наступление". Техника выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку. Выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Бег на короткие дистанции. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон от 30м. Тест–60м. (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Основные фазы движения и технические сложности бега преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом. Техника выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом "прыжковый бег". Выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Пробеги отрезков 200–400м. Подвижная игра с элементами футбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Рекомендации по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Тест–200м. (У). Подвижная игра с элементами футбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Техника эстафетного бега (по кругу), основные фазы движения и их технические сложности. Бег на средние дистанции. Тест–500м. (У). Подвижная игра с элементами футбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Техника выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции. Техника бега по фазам движения и в полной координации. Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег 8–10мин.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Тест–1000м. (У). Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра с элементами футбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Равномерный бег 10–12мин. Метание малого мяча в катящуюся мишень. Рекомендации по использованию	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	упражнений с малым мячом на развитие точности движений. Подвижная игра с элементами футбола.				
11	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Тест–2000м. (У). Метание малого мяча в катящуюся мишень. Техника метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу). Метание малого мяча на дальность. Хлесткое движение метаемой руки в финальном усилии.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	ОРУ. Метание малого мяча в катящуюся мишень. Результативность самообучения метания малого мяча по точности попадания в мишень. Метание малого мяча на дальность. Выход в положение "натянутый лук" в финальном усилии. Тест–метание малого мяча на дальность (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") (5 часов)</b>					
13	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Футбол. Техника передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Средние и длинные передачи футбольного мяча. Техника средних и длинных передач мяча.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	ОРУ. Футбол. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Удар по летящему мячу серединой лба. Тест по ОФП–прыжок в длину с места (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	ОРУ. Футбол. Средние и длинные передачи футбольного мяча. Техника длинных и коротких передач по "прямой" и по "диагонали" (обучение в группах). Жонглирование мячом ударами средней части подъема стопы. Удар по катящемуся мячу внешней и средней частью подъема, носком.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	ОРУ. Футбол. Тактические действия игры футбол. Стандартные тактические действия игроков при выполнении углового удара, при вбрасывании мяча из-за боковой линии в игровых ситуациях (обучение в группах). Нападение в игровых заданиях 3*3, 2*1 без атаки ворот. Игровые задания с вратарем. Тест по ОФП–бросок набивного мяча (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	ОРУ. Футбол. Тактические действия игры футбол. Тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах). Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах). Нападение в игровых заданиях 3*3, 2*1 с атакой ворот. Игра 3*3 с персональной защитой. Тест по ОФП–челночный бег 3×10м. (У).	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") (1 час)</b>					
18	Содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Способы самостоятельной деятельности (2 часа)</b>					
19	Правила оформления дневника физической культуры. Способы и диагностические процедуры оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью "индекса Кетле", "ортостатической пробы", "функциональной пробы со стандартной нагрузкой". Способы диагностических процедур и правила их проведения. Индивидуальные показатели функционального состояния организма. Результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей. Рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Содержание и направленность индивидуальных занятий.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Понятие "техническая подготовка". Значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности. Основные правила технической подготовки, необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. Понятия "двигательное действие", "двигательное умение" и "двигательный навык". Особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>II триместр (22 часа)</b>					
<b>Гимнастика (модуль "Гимнастика") (12 часов)</b>					

21	Правила Т/Б и поведения. ОРУ в парах. Строевые упражнения. Выполнение команд: "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!" Упражнения степ-аэробики. Комплекс упражнений степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих). Тест-упражнение на брюшной пресс (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	ОРУ в парах. Строевые упражнения. Выполнение команд: "Пол-шага!", "Полный шаг!" Упражнения степ-аэробики. Последовательность и технические особенности выполнения упражнений степ-аэробики. Музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики под контролем частоты пульса. Тест-сгибание и разгибание рук в упоре лежа (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические упражнения. Акробатические пирамиды. Упражнения из парных пирамид и пирамид в тройках. Место в пирамиде. Способы построения пирамид и последовательность обучения входящих в них упражнений.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические упражнения. Акробатические пирамиды. Построение пирамиды и демонстрация ее выполнения (обучение в парах и тройках). Тест-подтягивание в висе (м.), из виса лежа (д.) (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	ОРУ с малыми мячами. Лазанье по канату в два приема. Рекомендации по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приема. Тест-поднимание прямых ног в висе до перекладины (м.), до прямого угла (д.) (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	ОРУ с малыми мячами. Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Рекомендации по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Лазанье по канату в два приема. Техника лазанья по канату в два приема, фазы движения и технические трудности.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	ОРУ с музыкальным сопровождением. Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Акробатические упражнения повышенной сложности. Акробатическая комбинация в полной координации (обучение в парах). Лазанье по канату в два приема. Лазанье по канату в два приема по фазам движения и полной координации. Лазанье по канату в два приема (У). Помощь и страховка.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	ОРУ с музыкальным сопровождением. Акробатические упражнения (д.): кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги, два кувырка вперед слитно, "мост" из положения стоя (с помощью). Акробатические упражнения (м.): стойка на голове с опорой на руки. Техника выполнения стойки на голове с опорой на руки, фазы движения и технические трудности. Тест-наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (У).	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	ОРУ с гимнастической скакалкой. Акробатические упражнения (д.): два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках, "мост" из положения стоя (с помощью). Акробатические упражнения (м.): стойка на голове с опорой на руки. Стойка на голове с опорой на руки по фазам движения и в полной координации. Акробатическая комбинация (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	ОРУ с гимнастической скакалкой. Упражнения ритмической гимнастики. Стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону). Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой, скакалкой и обручем (8–10 упражнений).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	ОРУ на координацию движений. Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперед. Тест – прыжки на двух ногах через скакалку (д.) (У). Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастическом бревне (д.): равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	отведением ноги назад, полушпагат, передвижения шагом, бегом, прыжками, повороты стоя и прыжком, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись. Гимнастическая комбинация из 8–10 хорошо освоенных упражнений.				
32	ОРУ на координацию движений. Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастической перекладине (м.): перемах одной ногой вперед и назад, упор ноги врозь (упор верхом), из виса стоя толчком переход в упор, из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) ногой вперед. Гимнастическая комбинация на гимнастической перекладине из 4–5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах. Гимнастическая комбинация: упражнения на гимнастическом бревне (д.), упражнения на гимнастической перекладине (м.) (У). Установка и уборка снарядов.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") (10 часов)</b>					
33	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Прикладное значение передвижения на лыжах. Виды лыжного спорта. Передвижение на лыжах. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	ОРУ. Передвижение на лыжах. Рекомендации по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции. Прохождение дистанции 2000м. в равномерном темпе (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	ОРУ. Методы развития работоспособности при передвижении на лыжах. Подбор лыжных мазей. Передвижение на лыжах. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	ОРУ. Передвижение на лыжах. Техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, фазы движения и технические трудности в исполнении. Прохождение отрезков учебного круга с соревновательной скоростью.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	ОРУ. Подбор лыжного инвентаря для самостоятельных занятий. Передвижение на лыжах. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации. Прохождение отрезков учебного круга в режиме субмаксимальной интенсивности 5*100м. (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	ОРУ. Передвижение на лыжах. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, фазы движения и технические трудности в исполнении. Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	ОРУ. Передвижение на лыжах. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации. Совершенствование техники попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции. Прохождение дистанции 3000м. с использованием изученных ходов (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	ОРУ. Торможение на лыжах способом "упор". Рекомендации по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором. Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции 3000м. Игра "Гонки с выбыванием".	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	ОРУ. Торможение на лыжах способом "упор". Техника торможения упором, основные элементы и технические трудности в исполнении. Передвижение на лыжах. Движение по учебному кругу 2*500м. одновременным одношажным ходом в разном темпе (У). Игра "Карельская гонка".	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	ОРУ. Торможение на лыжах способом "упор". Техника подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона. Передвижение на	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	лыжах. Прохождение дистанции 3000м. Спуски в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов.				
<b>III триместр (26 часов)</b>					
<b>Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") (4 часа)</b>					
43	ОРУ. Поворот упором при спуске с пологого склона. Рекомендации по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона. Передвижение на лыжах. Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	ОРУ. Поворот упором при спуске с пологого склона. Техника поворота упором при спуске с пологого склона, фазы движения и технические трудности в исполнении. Передвижение на лыжах. Преодоление ворот на горнолыжном спуске. Эстафеты на склоне. Игра "Эстафета с передачей палок". Помощь учителю в проведении эстафет.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	ОРУ. Поворот упором при спуске с пологого склона. Постепенное увеличение крутизны склона. Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции 4000м. в равномерном темпе (У).	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	ОРУ. Передвижение на лыжах. Прохождение отрезков 3*300м. с соревновательной скоростью. Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") (5 часов)</b>					
47	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля мяча после отскока от пола. Рекомендациями по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	ОРУ. Баскетбол. Техника ловли мяча после отскока от пола, ее элементы и технические трудности в выполнении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	ОРУ. Баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Рекомендации по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, ее элементы и технические трудности в выполнении. Совершенствование техники ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	ОРУ. Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, фазы движения и особенности технического выполнения. Совершенствование броска мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Передачи мяча в тройках со сменой места. Позиционное нападение с изменением позиций. Быстрый прорыв 2*1. Учебная игра.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	ОРУ. Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения по фазам и в полной координации, подводящие упражнения. Передачи мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование игровых действий в нападении и защите. Игра по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). Позиционное нападение с изменением позиций. Игровые задания 3*2. Учебная игра.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") (5 часов)</b>					
52	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Волейбол. Стойка игрока. Перемещения с изменением направления по команде. Прием и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Верхняя прямая подача мяча.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	ОРУ. Волейбол. Рекомендации по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	Техника верхней прямой подачи мяча, фазы движения и технические сложности в выполнении. Тест по ОФП–прыжок в длину с места (У).				
54	ОРУ. Волейбол. Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Прием и передача мяча двумя руками снизу у стены. Чередование у стены: передачи сверху–прием снизу. Верхняя прямая подача мяча. Техника верхней прямой подачи мяча по фазам и в полной координации, подводящие упражнения. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Тест по ОФП–бросок набивного мяча (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	ОРУ. Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки, у стены стоя на месте и с перемещением вдоль стены. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Техника передачи мяча через сетку за голову, основные элементы и особенности технического выполнения. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки, через сетку с лицевой линии. Нападающий удар с двух шагов разбега, с выпрыгиванием и мягким приземлением.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	ОРУ. Волейбол. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Техника перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии с попаданием в обручи. Нападающий удар по мячу, находящемуся на руке или закрепленному в держателе. Игровые действия в нападении и защите, игра по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). Игра в волейбол по упрощенным правилам. Тест по ОФП–челночный бег 3×10м. (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Легкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") (10 часов)</b>					
57	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Старты из разных исходных положений. Тест–30м. (У). Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Бег по дистанции 60–80м. Тест–60м. (У). Упражнения на развитие скоростно–силовых способностей. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Пробегание отрезков 300–400м. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег по кругу. Техника эстафетного бега по кругу. Тест–200м. (У). Подвижная игра с элементами баскетбола.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Тест–500м. (У). Равномерный бег 3–4мин. Подвижная игра с элементами баскетбола. Упражнения на развитие выносливости.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег 6–8мин. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание" с 5–7 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Тест–1000м. (У). Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, приземление, уход от планки).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Равномерный бег 10–12мин. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега. Подводящие и специальные прыжковые упражнения. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Тест–2000м. (У). Метание малого мяча на дальность. Техника метания малого мяча на дальность с места и с разбега.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники.				
66	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Совершенствование метания малого мяча на дальность с места и с разбега. Тест–метание малого мяча на дальность (У). Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Физкультурно–оздоровительная деятельность (2 часа)</b>					
67	Способы и правила измерения отдельных участков тела (окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах). Индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Самостоятельные занятия по коррекции телосложения.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Упражнения без предмета и с предметом, на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме. Комплекс профилактических упражнений в режиме учебного дня.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	4	58	

# 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/Р	П/Р	
I триместр (20 часов)					
Знания о физической культуре (2 часа)					
1	Оздоровительно-ориентированное направление, спортивно-ориентированное направление, прикладно-ориентированное направление физической культуры (цели, задачи, примеры основных форм организации). Понятия "всестороннее физическое развитие" и "гармоничное физическое развитие", основные смысловые единицы, критерии. Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием. Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность. Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Легкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") (10 часов)					
2	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Низкий старт 30м. Тест–30м. (У). Подвижная игра с элементами футбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции 60–80м. Тест–60м. (У). Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Техника бега на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 500–700м. Подвижная игра с элементами футбола. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Тест–200м. (У). Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись". Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом "прогнувшись", специфические особенности в выполнении фаз движения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Техника старта обучающихся, принимающих эстафетную палочку. Тест–500м. (У). Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись". Техника прыжка по фазам и в полной координации.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Кроссовый бег. Кроссовый бег как вид легкой атлетики, его общность и отличие от бега на длинные дистанции. Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 5–6мин. Упражнения на развитие выносливости.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Кроссовый бег. Технические сложности в технике выполнения. Бег на длинные дистанции. Тест–1000м. (У). Подвижная игра с элементами футбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Кроссовый бег. Техника бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз). Специфические особенности в выполнении. Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 10–12мин. Упражнения на развитие выносливости.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Кроссовый бег. Подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту и наклонному склону. Кроссовый бег в полной координации. Бег на длинные дистанции. Тест–2000м. (У). Метание малого мяча на дальность. Техника метания малого мяча на дальность с места и с разбега.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Тест–метание малого мяча на дальность из различных исходных положений (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Подвижная игра с элементами футбола. Упражнения на расслабление мышц рук и ног после тренировки.				
<b>Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") (5 часов)</b>					
12	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Футбол. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. Бег с максимальной скоростью по прямой с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу). Финт "ударом" по мячу ногой. Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы. Удары по воротам. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Тест по ОФП–прыжок в длину с места (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	ОРУ. Футбол. Упражнения с ведением мяча (взаимодействие двух игроков). Финт "остановкой" мяча ногой. Жонглирование мячом ударами средней части подъема стопы. Упражнение "Жонглеры" в парах. Удары по воротам. Удары по летящему мячу средней частью подъема. Игровые задания с вратарем.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	ОРУ. Футбол. Финт "уходом". Удары по воротам. Удары по летящему мячу серединой лба. Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Тактическая схема игры 4*4*2 в классическом футболе. Стандартные игровые комбинации "смена мест" и "стенка" в условиях игровой деятельности (обучение в группах). Тест по ОФП–бросок набивного мяча (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	ОРУ. Футбол. Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Тактическая схема игры 3*1 в мини-футболе. Возможные варианты игровой комбинации "от своих ворот" в условиях игровой деятельности (обучение в командах). Нападение в игровых заданиях 3*3, 2*1 без атаки ворот. Комбинации с численным преимуществом обороняющейся стороны.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	ОРУ. Футбол. Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Комбинации с вбрасыванием мяча, с ведением мяча и ударами по воротам. Игра по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах). Тест по ОФП–челночный бег 3×10м. (У).	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") (1 час)</b>					
17	Содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Плавание (модуль "Плавание") (1 час)</b>					
18	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Плавание. Теоретические знания. Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине. Техника старта прыжка с тумбочки, его фазы и сложность выполнения. Прыжок с тумбочки без последующего и с последующим проплыванием кролем на груди небольшого отрезка учебной дистанции. Техника плавания способом кроль на спине. Техника старта из воды, толчком о стенку бассейна, его фазы и сложность выполнения. Старт из воды, толчком о стенку бассейна без последующего и с последующим проплыванием кролем на спине небольшого отрезка учебной дистанции. Проплывание учебных дистанций. Плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом.				
<b>Способы самостоятельной деятельности (2 часа)</b>					
19	Формы осанки и их отличительные признаки. Возможные причины нарушения осанки и их последствия для здоровья человека. Индивидуальная форма осанки и индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики. Причины появления избыточной массы тела, возможные ее последствия для здоровья человека. Измерение индивидуальной массы тела с помощью расчета индекса массы тела (А. Кетле), измерение параметров частей тела. Определение с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения). Состав корригирующих упражнений, индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Спортивная подготовка как система тренировочных занятий, специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки. Правила планирования	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса. Образец плана-конспекта занятий спортивной подготовкой. План спортивной подготовки на месячный цикл, планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие. Режимы физической нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий) и их тренирующее воздействие. Способы повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, скорости выполнения упражнения, за счет дополнительного внешнего отягощения. Индивидуальная дозировка на двухнедельный цикл спортивной подготовки. План на месячный цикл. Результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты.				
<b>II триместр (22 часа)</b>					
<b>Гимнастика (модуль "Гимнастика") (12 часов)</b>					
21	Правила Т/Б и поведения. ОРУ в парах. Строевые упражнения. Повороты направо, налево в движении. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Вольные упражнения как упражнения спортивной гимнастики. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.). Тест–упражнение на брюшной пресс (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	ОРУ в парах. Строевые упражнения. Выполнение команды "Прямо!". Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Совершенствование техники ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений. Тест–сгибание и разгибание рук в упоре лежа (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	ОРУ с гимнастической палкой. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Совершенствование техники ранее освоенных упражнений степ-аэробики. Гимнастическую комбинация по частям и в полной координации. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	ОРУ с гимнастической палкой. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Гимнастическая композиция из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений под музыкальное сопровождение (8–10 упражнений). Тест–подтягивание в висе (м.), из виса лежа (д.) (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	ОРУ с малыми мячами. Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115см.) (м.). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см.) (д.). Акробатические упражнения. "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (д.). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад (м.). Тест–поднимание прямых ног в висе до перекладины (м.), до прямого угла (д.) (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	ОРУ с малыми мячами. Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115см.) (м.). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см.) (д.). Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад (д.). Длинный кувырок, стойка на голове и руках (м.). Акробатическая комбинация (У). Общеразвивающие упражнения с мячом.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	ОРУ с музыкальным сопровождением. Гимнастические упражнения. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях. Лазанье. Лазанье по канату и шесту в два–три приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м.). Упражнения ритмической гимнастики (д.).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	ОРУ с музыкальным сопровождением. Гимнастические упражнения. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Техника комбинации гимнастических упражнений, фазы движения и технические трудности. Лазанье. Лазанье по канату и шесту в два приема (У). Помощь и страховка.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	ОРУ с гимнастической скакалкой. Гимнастические упражнения. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Упражнения комбинации по фазам и в полной координации. Комбинация из хорошо освоенных упражнений	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	(обучение в группах). Тест–наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (У).				
30	ОРУ с гимнастической скакалкой. Гимнастические упражнения. Гимнастическая комбинация на перекладине. Совершенствование техники ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	ОРУ на координацию движений. Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперед. Тест – прыжки на двух ногах через скакалку (д.) (У). Гимнастические упражнения. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (д.): полу–шпагат, равновесие на одной ноге ("ласточка"), танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись). Гимнастическая комбинация на перекладине (м.): перемах одной ногой вперед и назад, упор ноги врозь (упор верхом), из виса стоя толчком переход в упор, из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) ногой вперед, подъем переворотом в упор толчком двумя руками. Техника комбинации гимнастических упражнений, фазы движения и технические трудности.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	ОРУ на координацию движений. Гимнастические упражнения. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (д.): полу–шпагат, равновесие на одной ноге ("ласточка"), танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись). Гимнастическая комбинация на перекладине (м.): перемах одной ногой вперед и назад, упор ноги врозь (упор верхом), из виса стоя толчком переход в упор, из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) ногой вперед, подъем переворотом в упор толчком двумя руками. Упражнения комбинации по фазам и в полной координации. Комбинация из хорошо освоенных упражнений (обучение в группах). Гимнастическая комбинация: упражнения на гимнастическом бревне (д.), упражнения на гимнастической перекладине (м.) (У). Установка и уборка снарядов.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") (10 часов)</b>					
33	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Подбор лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Фазы движения и технические трудности выполнения. Подвижная игра "Биатлон".	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	ОРУ. Передвижение на лыжах. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом в полной координации, подводящие упражнения. Прохождение дистанции 1000м. (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	ОРУ. Передвижение на лыжах. Упражнения на технику одновременного одношажного хода–основной вариант. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	ОРУ. Передвижение на лыжах. Совершенствование техники преодоления небольших трамплинов. Подводящие упражнения для лыжников–гонщиков. Ускорения 8х200м. Эстафеты.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	ОРУ. Передвижение на лыжах. Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанций 2000м. (У). Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Техника преодоления препятствий широким шагом, технические трудности выполнения. Фазы движения и упражнения в полной координации, подводящие упражнения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	ОРУ. Передвижение на лыжах. Техника одновременного двухшажного хода. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Техника преодоления препятствий при передвижении двухшажным попеременным ходом, технические трудности выполнения. Фазы движения и упражнения в полной координации, подводящие упражнения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	ОРУ. Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции 3000м. произвольным стилем (У). Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Техника преодоления препятствий перешагиванием, технические трудности выполнения. Фазы движения и упражнения в полной координации, подводящие упражнения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

40	ОРУ. Передвижение на лыжах. Ускорения в заданном темпе 6х400м. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Техника перелезания через препятствия, технические трудности выполнения. Фазы движения и упражнение в полной координации, подводящие упражнения. Спуски в низкой, средней и высокой стойках.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	ОРУ. Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции 4500м. (У). Торможение боковым скольжением. Совершенствование техники торможения упором.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	ОРУ. Передвижение на лыжах. Техника торможения боковым скольжением, технические трудности выполнения. Повороты в движении. Подвижная игра "Биатлон".	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>III триместр (26 часов)</b>					
<b>Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") (4 часа)</b>					
43	ОРУ. Передвижение на лыжах. Коньковый ход. Основные варианты и виды конькового хода. Прохождение дистанции в среднем темпе 2000м. Торможение боковым скольжением. Техника торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона, подводящие и имитационные упражнения. Совершенствование подъемов "елочкой" и "лесенкой".	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	ОРУ. Передвижение на лыжах. Коньковый ход. Техника одновременных коньковых ходов. Переход с одного лыжного хода на другой. Совершенствование техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно. Подъемы. Подъемы "елочкой" и "лесенкой" (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	ОРУ. Передвижение на лыжах. Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с одного лыжного хода на другой. Техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, фазы движения и технические трудности выполнения. Ускорения 10х150м. Эстафеты.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	ОРУ. Передвижение на лыжах. Упражнения на технику четырехшажного хода. Переход с одного лыжного хода на другой. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход в полной координации при передвижении по учебной дистанции, подводящие упражнения. Соревнования на дистанции 3000м. (У). Подготовка лыжного инвентаря к хранению.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") (5 часов)</b>					
47	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Баскетбол. Повороты с мячом на месте. Совершенствование технических действий баскетболиста без мяча. Техника поворотов туловища в правую и левую сторону.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	ОРУ. Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Перехват мяча во время ведения. Передача мяча в тройках со сменой мест.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	ОРУ. Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Совершенствование технических передач мяча двумя руками от груди и снизу. Техника передачи мяча одной рукой от плеча и снизу, фазы движения и технические особенности выполнения (обучение в парах). Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Передача одной рукой от плеча и снизу в движении в тройках с сопротивлением. Перехват мяча во время передачи.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	ОРУ. Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Совершенствование броска мяча в корзину двумя руками от груди. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, фазы движения и технические особенности выполнения. Штрафной бросок. Совершенствование игровых действий в нападении и защите. Игровые задания 2*2, 3*3, 3*1. Учебная игра.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	ОРУ. Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, фазы движения и технические особенности выполнения. Позиционное нападение со сменой мест. Игровые задания 3*3, 4*4, 4*3. Игра по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") (5 часов)</b>					
52	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Волейбол. Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Рекомендации по	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Техника блокирования мяча в прыжке с места, фазы движения и технические сложности.				
53	ОРУ. Волейбол. Техника выполнения блокирования в полной координации (обучение в парах и группах), подводящие и имитационные упражнения. Прием и передача мяча у стены. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление мячом после падения мяча). Тест по ОФП–прыжок в длину с места (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	ОРУ. Волейбол. Перемещения вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, у стены. Комбинации, состоящие из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления. Тест по ОФП–бросок набивного мяча (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	ОРУ. Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещением. Передача мяча в тройках по кругу. Прямой нападающий удар. Техника прямого нападающего удара, фазы движения и технические сложности. Техника прямого нападающего удара в полной координации, подводящие и имитационные упражнения. Тактические действия в игре волейбол. Тактическая схема нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности). Волейбол по упрощенным правилам.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	ОРУ. Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой с перемещением приставными шагами, спиной вперед, захлестыванием голени и другими беговыми и прыжковыми упражнениями. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку, вдоль сетки). Тактические действия в игре волейбол. Совершенствование игровых действий в нападении и защите. Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах). Тест по ОФП–челночный бег 3×10м. (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Легкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") (10 часов)</b>					
57	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные разделы Положения о соревнованиях, правила допуска к их участию и оформления необходимых документов. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений. Тест–30м. (У). Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	ОРУ. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5–я ступень комплекса ГТО). Тренировка оформления заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Развитие скоростных способностей с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением. Интервалы отдыха и продолжительности учебной дистанции. Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Тест–60м. (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Исходное тестирование и различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО. "Ранги отставания" в результатах. Определение времени участия в соревнованиях. Совершенствование техники равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений. Техника старта и	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	стартового разгона. Пробежание отрезков 400–600м. Подвижная игра с элементами баскетбола.				
60	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Система тренировочных занятий по легкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО на основе правил развития физических качеств и обучения техники физическим упражнениям. Развитие выносливости с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением. Регулирование скорости и протяженности учебной дистанции. Тест–200м. (У).	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	ОРУ. Спортивная этика. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, тренировочные циклы. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в беге. Финиширование. Тест–500м. (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Равномерный бег 8–10 мин. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Исходное тестирование и различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО. "Ранги отставания" в результатах. Определение времени участия в соревнованиях. Развитие скоростно–силовых способностей с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Тест–1000м. (У). Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Система тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам на основе правил развития физических качеств и обучения техники физическим упражнениям. Регулирование величины отягощения и скорости выполнения упражнений. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Равномерный бег 12–15мин. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, тренировочные циклы. Развитие скоростно–силовых способностей с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулирование величины отягощения и скорости выполнения упражнений.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Тест–2000м. (У). Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Совершенствование техники метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), подводящие и подготовительные упражнения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе, на два шага в медленном беге. Типичные ошибки при метании малого мяча и способы их устранения. Тест–метание малого мяча на дальность (У). Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Физкультурно–оздоровительная деятельность (2 часа)</b>					
67	Режимы физической нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий) и их тренирующее воздействие. Способы повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, скорости выполнения упражнения, за счет дополнительного внешнего отягощения. Индивидуальная дозировка на двухнедельный цикл спортивной подготовки. План на месячный цикл. Результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

68	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток. Понятие "релаксация", видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы). Правила организации и проведения процедур релаксации. Основные признаки утомления и практика использования видовых направлений релаксации. Релаксационные упражнения на расслабление мышц и регуляцию вегетативной нервной системы, их использование в определенной последовательности в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	58	

# 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/Р	П/Р	
I триместр (20 часов)					
Знания о физической культуре (2 часа)					
1	Здоровье, факторы влияющие на его состояние. Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Факторы и причины, побуждающие человека вести здоровый образ жизни. Польза туристских походов, интересы и отношения к туристским походам. Организация и задачи этапа подготовки к пешим походам. Правила составления маршрутов передвижения. Обязанности во время похода. Подготовка туристского снаряжения. Правила укладки рюкзака и установки туристической палатки. Т/Б при передвижении по маршруту и при организации бивуака.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Легкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") (10 часов)					
2	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением по дистанции 80м. Тест–30м. (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Стартовый разгон. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением по дистанции 100м. Равномерный бег 4мин. Тест–60м. (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Техника бега на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 300–500м. Подвижная игра с элементами футбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Тест–200м. (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Эстафетный бег. Техника старта обучающихся, принимающих эстафетную палочку. Тест–500м. (У). Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег 6–8мин. Подвижная игра с элементами футбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Специальные беговые упражнения. Тест–1000м. (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Равномерный бег 10–12мин. Упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра с элементами футбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Тест–2000м. (У). Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Метание спортивного снаряда из различных исходных положений на дальность.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	ОРУ. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Тест–метание спортивного снаряда на дальность (У). Подвижная игра с элементами футбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") (5 часов)					
12	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Футбол. Техническая подготовка в футболе. Ловля мяча, летящего навстречу. Удары по воротам. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Вбрасывание	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	мяча из–за боковой линии с места и с шагом. Учебная игра. Тест по ОФП–прыжок в длину с места (У).				
13	ОРУ. Футбол. Техническая подготовка в футболе. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Удары по воротам. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3*2. Учебная игра.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	ОРУ. Футбол. Техническая подготовка в футболе. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Удары по воротам. Удар по летящему мячу серединой лба. Упражнения с ведением мяча и ударами по воротам. Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3*1. Учебная игра. Тест по ОФП–бросок набивного мяча (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	ОРУ. Футбол. Техническая подготовка в футболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3*3, 2*1 без атаки ворот. Учебная игра.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	ОРУ. Футбол. Техническая подготовка в футболе. Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3*3, 2*1 с атакой ворот. Игра 3*3 с персональной защитой. Учебная игра. Тест по ОФП–челночный бег 3×10м. (У).	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") (1 час)</b>					
17	Содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Плавание (модуль "Плавание") (1 час)</b>					
18	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Теоретические знания. Техника плавания брассом, фазы и сложность выполнения. Имитационные упражнения на суше (техника работы ног и рук), подводящие упражнения к плаванию брассом. Плавание брассом по учебной дистанции в полной координации. Техника поворота при плавании брассом, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна, фазы и сложность выполнения. Плавание брассом по учебной дистанции со старта и с поворотом.				
<b>Способы самостоятельной деятельности (2 часа)</b>					
19	Массаж как средство восстановления и оздоровления организма, его виды и формы, целевое предназначение (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный). Правила и гигиенические требования к проведению процедур восстановительного массажа. Основные приемы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к выполнению (поглаживание, разминание, растирание). Конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приемов и времени на их выполнение. Причины популярности банных процедур, их лечебные и оздоровительные свойства (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.). Правила проведения банных процедур, гигиенические требования и требованиями безопасности.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Понятие "резервные возможности организма". Предназначение резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека. Функциональные пробы, их назначение и правила проведения ("проба Штанге", "проба Генча", "проба с задержкой дыхания"). Способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчетным формулам. Исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб. Сравнение результатов с данными оценочных шкал.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>II триместр (22 часа)</b>					
<b>Гимнастика (модуль "Гимнастика") (12 часов)</b>					
21	Правила Т/Б и поведения. ОРУ в парах. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении. Упражнения черлидинга. Черлидинг как спортивно-оздоровительная форма физической культуры, ее история и содержание, правила соревнований. Подбор упражнений и технические сложности.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Композиция черлидинга. Тест–упражнение на брюшной пресс (У).				
22	ОРУ в парах. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Упражнения черлидинга. Композиция черлидинга (10–12 упражнений, включая "связки"). Композиция в полной координации под музыкальное сопровождение (обучение в группах). Тест–сгибание и разгибание рук в упоре лежа (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	ОРУ с гимнастической палкой. Гимнастические упражнения. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Совершенствование техники упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Техника последовательного выполнения двух кувырков, технические трудности. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	ОРУ с гимнастической палкой. Гимнастические упражнения. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Гимнастическая комбинация из ранее освоенных упражнений в полной координации. Тест–подтягивание в висе (м.), из виса лежа (д.) (У). Упражнения на расслабление мышц рук, шеи и туловища после тренировки.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	ОРУ с малыми мячами. Акробатические упражнения. Длинный кувырок с разбега. Техника длинного кувырка с разбега, его фазы и технические сложности в выполнении, подводящие и подготовительные упражнения. Длинный кувырок с разбега в полной координации. Тест–поднимание прямых ног в висе до перекладины (м.), до прямого угла (д.) (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	ОРУ с малыми мячами. Акробатические упражнения. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Техника кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, его фазы и технические сложности в выполнении, подводящие и подготовительные упражнения. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь в полной координации.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	ОРУ с музыкальным сопровождением. Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Акробатическая комбинация из хорошо освоенных упражнений (не менее 10–12 элементов и упражнений). Равновесие на одной ноге, кувырок вперед, кувырок назад в полу–шпагат (д.). Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, из упора присев, силой стойка на голове и на руках. (м.). Акробатическая комбинация (У). Лазанье. Лазанье по канату и шесту в два приема.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	ОРУ с музыкальным сопровождением. Гимнастические упражнения. Размахивания в висе на высокой перекладине. Техника размахивания в висе на высокой перекладине, технические сложности в выполнении. Лазанье. Лазанье по канату и шесту в два приема (У). Помощь и страховка.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	ОРУ с гимнастической скакалкой. Гимнастические упражнения. Размахивания в висе на высокой перекладине. Техника размахивания в висе на гимнастической перекладине в полной координации, подводящие и подготовительные упражнения. Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см.) (м.). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см.) (д.). Тест–наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (У).	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	ОРУ с гимнастической скакалкой. Соскок вперед прогнувшись с высокой гимнастической перекладины. Техника соскока вперед прогнувшись с высокой перекладины в сочетании с выполнением размахивания. Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см.) (м.). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см.) (д.). Общеразвивающие упражнения с обручами.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	ОРУ на координацию движений. Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперед. Тест – прыжки на двух ногах через скакалку (д.) (У). Гимнастические упражнения. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (д). Совершенствование техники упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Техника выполнения полу–шпагата, технические трудности, имитационные и подводящие упражнения. Техника полу–шпагата	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	в полной координации на гимнастическом бревне. Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине (м.). Подъем переворотом силой. Гимнастическая комбинация из хорошо освоенных упражнений (не менее 10–12 элементов и упражнений).				
32	ОРУ на координацию движений. Гимнастические упражнения. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (д.). Техника выполнения стойки на колене с опорой на руки, технические трудности, имитационные и подводящие упражнения. Техника стойки на колене в полной координации на гимнастическом бревне. Гимнастическая комбинация на бревне из освоенных упражнений (10–12 элементов и упражнений). Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине (м.). Подъем переворотом силой. Техника выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом. Гимнастическая комбинация: упражнения на гимнастическом бревне (д.), упражнения на гимнастической перекладине (м.) (У). Установка и уборка снарядов.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

### Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") (10 часов)

33	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Подбор лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. Техника передвижения лыжными ходами.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	ОРУ. Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции 1000м. Ускорения 5*200м. (У). Эстафеты. Помощь учителю в проведении эстафет.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	ОРУ. Подбор лыжных мазей. Передвижение на лыжах. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. Техника основного варианта одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. Игра "Эстафета с передачей палок".	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	ОРУ. Передвижение на лыжах. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. Упражнения на технику одновременных ходов. Прохождение дистанции одновременным одношажным ходом 2000м (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	ОРУ. Передвижение на лыжах. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. Техника попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах со средней скоростью. Прохождение отрезков учебного круга в режиме субмаксимальной интенсивности 5*100м. Игра "Остановка рывком".	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	ОРУ. Передвижение на лыжах. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 2000м. (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	ОРУ. Передвижение на лыжах. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение отрезков учебного круга с соревновательной скоростью.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	ОРУ. Передвижение на лыжах. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. Прохождение дистанции попеременным четырехшажным ходом 2000м. (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	ОРУ. Передвижение на лыжах. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. Техника конькового хода. Ускорения 8*150м. Эстафеты. Игра "С горки на горку".	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	ОРУ. Передвижение на лыжах. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. Прохождение дистанции коньковым ходом 3000м. (У). Горнолыжная подготовка. Эстафеты и игры на лыжном склоне.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

### III триместр (26 часов)

#### Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") (4 часа)

43	ОРУ. Передвижение на лыжах. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. Способы перехода с одного хода на другой. Подводящие и имитационные упражнения перехода с одного лыжного хода на другой при	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	--	---	---------------------------------------------------------



	прохождении учебной дистанции. Переход с попеременных ходов на одновременные. Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу.				
44	ОРУ. Передвижение на лыжах. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью. Совершенствование техники торможений "плугом" и "упором" (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	ОРУ. Передвижение на лыжах. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. Совершенствование спусков и подъемов. Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление контруклонов. Скоростной подъем скользящим шагом.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	ОРУ. Передвижение на лыжах. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. Лыжная эстафета (У). Подготовка лыжного инвентаря к хранению.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") (5 часов)</b>					
47	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Баскетбол. Правила проведения спортивной разминки. Техническая подготовка в баскетболе. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	ОРУ. Баскетбол. Техническая подготовка в баскетболе. Сочетание приемов передач, ведения мяча и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2. Учебная игра.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	ОРУ. Баскетбол. Техническая подготовка в баскетболе. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3*3. Учебная игра.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	ОРУ. Баскетбол. Техническая подготовка в баскетболе. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3*2, 4*3.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	ОРУ. Баскетбол. Совершенствование технических действий в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Учебная игра.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") (5 часов)</b>					
52	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Волейбол. Техническая подготовка в волейболе. Перемещения с имитацией технических приемов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи мяча стоя на месте и в движении.			1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	ОРУ. Волейбол. Имитация отбивания мяча с последующим перекатом в сторону. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача в парах. Учебная игра. Тест по ОФП–прыжок в длину с места (У).			1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	ОРУ. Волейбол. Техническая подготовка в волейболе. Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи мяча в прыжке и за спину. Отбивание подвешенного на шнуре мяча снизу одной рукой с перекатом в сторону. Верхняя прямая подача из–за лицевой линии. Учебная игра. Тест по ОФП–бросок набивного мяча (У).			1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	ОРУ. Волейбол. Техническая подготовка в волейболе. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием нижней прямой подачи с доводкой во 2, 3, 4 зону. Прием мяча с падением назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. Верхняя прямая подача в разные секторы площадки. Учебная игра.			1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	ОРУ. Волейбол. Техническая подготовка в волейболе. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнером. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спину, наброшенного партнером. Нападающий удар по мячу наброшенного партнером. Учебная игра. Тест по ОФП–челночный бег (У).			1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Легкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") (10 часов)</b>					
57	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Совершенствование техники	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	низкого старта. Тест–30м. (У). Упражнения на развитие скоростных способностей.				
58	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Совершенствование техники бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Равномерный бег 3–4мин. Тест–60м. (У).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Совершенствование техники старта и стартового разгона. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400–600м. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Совершенствование техники финиширования. Тест–200м. (У). Упражнения на развитие скоростно–силовых способностей.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Совершенствование техники спринтерского бега. Тест–500м. (У). Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Равномерный бег 10–12мин. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Специальные беговые упражнения. Тест–1000м. (У). Упражнения на развитие общей выносливости.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге. Равномерный бег 12–15мин. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	ОРУ. Беговая подготовка. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Тест–2000м. (У). Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Техника отведения спортивного снаряда на два шага в ходьбе, на два шага в медленном беге.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	ОРУ. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Типичные ошибки при метании спортивного снаряда и способы их устранения. Тест–метание спортивного снаряда на дальность (У). Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Физкультурно–оздоровительная деятельность (2 часа)</b>					
67	Понятие "режим питания". Причинно–следственная связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой, и спортом. Возможные причины возникновения избыточной массы тела и ее негативное влияние на жизнедеятельность организма. Объемы двигательной активности старшеклассников как одно из средств регулирования массы тела. Правила измерения массы тела и расчета индекса массы тела (ИМТ). Индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам. Коррекционные упражнения. Индивидуальный комплекс в режиме учебного дня и учебной недели.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела. Процедуры закаливания организма. Комплексы и мероприятия в индивидуальном режиме дня.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	4	58	



### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5–6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью "ДРОФА"; Акционерное общество "Издательство "Просвещение";
- Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью "ДРОФА"; Акционерное общество "Издательство "Просвещение".

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Физическая культура. 5—9 классы. Методическое пособие к учебникам Г. И. Погадаева "Физическая культура. 5–9 классы" / Г. И. Погадаев. – 2-е изд., пересмотр. – М.: Дрофа, 2017. – 127, [1] с.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

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