

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Рудногорская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Рудногорская СОШ»
Барискина О.Е.
Приказ № 257 от 31.08.2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

предметная область: «Физическая культура и основы безопасности

жизнедеятельности»

уровень: основное общее образование

5-9 классы

Составлена в соответствии федеральной
рабочей программой учебного предмета с
использованием конструктора рабочих
программ портала «Единое содержание
общего образования»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена на основе федеральной рабочей программы по физической культуре, в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом программ, включенных в ее структуру, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и подлежит непосредственному применению при реализации обязательной части основной образовательной программы основного общего образования.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура», составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе): 5 класс – 68 часов; 6 класс – 68 часов; 7 класс – 68 часов; 8 класс – 68 часов; 9 класс – 68 часов.

Планируемые результаты учебного предмета

Личностные результаты:

Личностные результаты имеют направленность на решение задач воспитания, развития и социализации обучающихся средствами предмета.

- обеспечение обеспечения интереса к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность продвигать символы Российской Федерации во время проведения соревнований в нижней части списка, уважать традиции и принципы современных олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовиться ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наушников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения игроком физической культуры, участия в постоянных мероприятиях и соревнованиях;
- подготовка оказания первой помощи при травмах и ушибах, соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;
- стремление к совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о существовании физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как определение ценностей человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве средств профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и социального здоровья человека;
- способность адаптироваться к стрессовой ситуации, изучить профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических воздействий;
- соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведение гигиенических и профилактических мероприятий при организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;
- соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, переносным действиям и походам, 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, планирование их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и желаний;
- концепции, представленные в основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной подготовки, умений руководиться ими в познавательной и практической деятельности, общении сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями — познавательными, коммуникативными и регулятивными действиями.

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

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

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

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе

определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;
- и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

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

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями — универсальными познавательными технологическими действиями, универсальными коммуникативными действиями, универсальными регулятивными технологическими действиями.

Универсальные познавательные технологические действия:

- проводятся сравнения соревновательных упражнений олимпийских игр древности и современных олимпийских игр, выявляются их общность и своеобразие;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводящий пример ее гуманистической направленности;
- анализировать влияние физической культуры и спорта на воспитание, сохраняя личность, сохраняя возможность сохранения вредных привычек;

- характеризовать туристические походы как форму активного отдыха, выражать их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководить требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- сохраняется причинно-следственная связь между планированием режима и изменениями работоспособности;
- соблюдать связь отрицательного нарушения прав человека осанки на состояние здоровья и выявлять причины существования, изучать индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по сохранению и коррекции выявляемых состояний;
- сохраняется причинно-следственная связь между уровнем развития физического состояния, состоянием здоровья и функциональными функциями основных систем организма;
- наличие причинно-следственной связи между применением высокого давления, физическим воздействием и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- Сохраняйте причинно-следственную связь между подготовкой мест на открытых площадках и соблюдайте правила травматизма.

Универсальные коммуникативные технологические действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о образцах техники выполнения обучаемых упражнений, правил планирования самостоятельных физических занятий и технической подготовки;
- вести наблюдение за использованием вещественных планов, сравнивать их данные с возрастно-половыми рекомендациями, составлять измерения на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, популярные фазы и элементы движений, подбирать сложные упражнения;
- планировать последовательность решений задач обучения, оценивать эффективность обучения методом 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 ограничения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого рисунка, рассматривать и моделировать возникновение ошибок, анализировать возможные причины их проявления, анализировать способы их ограничения.

Универсальные регулятивные технологические действия:

- составить и реализовать основы комплексов физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявить особенности их воздействия на состояние организма, развитие контроля его резервных возможностей с помощью процедур и установления проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложные-координированные упражнения в международных пространствах;
- 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 общаться с игроком в таких действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять методы и приемы помощи в зависимости от характера и последствий полученной травмы

Предметные результаты:*5 класс*

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерения индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и предотвращению ее нарушений, планировать их выполнение в режиме дня;
- вести дневник физической культуры и вести в нем наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- изучать профилактику утомлений во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминут, внешней и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры по развитию гибкости, координации и управления телосложением;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и методом «напрыгивания с последующим прыжком сливам» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижении по гимнастической бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- бегать с равномерной скоростью с высоким стартом на учебной дистанции;
- техника прыжка в длину с разбега методом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Дополнительные технические действия в других играх:**Баскетбол:**

- ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении.

Волейбол:

- приём и передача мяча двумя руками сверху и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- охарактеризовать современность олимпийских игр как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсудить историю возникновения девиза, символики и ритуалов олимпийских игр;
- измерить физические показатели, определить их соответствие возрастным нормам и подобрать подход к их направленному развитию;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по причине воздействия во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отобрать упражнения оздоровительной физической культуры и составить из них комплексы физкультурминут и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

- составлять и выполнять акробатические счетчики из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы ограничения;
- 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 методом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставлять с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать возможные ограничения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивать их с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать дополнительные ограничения (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Соблюдайте правила и применяйте технические действия в других играх:

Баскетбол:

- технические действия без мяча, броски мяча двумя руками и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности.

Волейбол:

- приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разных зонах площадки соперника, использование разученных технических приемов в условиях игровой деятельности.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- провести анализ причин зарождения современного олимпийского движения, дать характеристики основных этапов его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить образ жизни в собственную жизнь;
- объяснять концепцию «техника физических упражнений», руководить стандартной технической подготовкой при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценки их выполнения с помощью техники;
- составить планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределить их по недельному и месячному циклам учебного года, оценить их оздоровительный эффект с «индексом Кетле» и «ортостатической пробы» (с помощью образца); составить планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределить их по недельному и месячному циклам учебного года, оценить их оздоровительный эффект с «индексом Кетле» и «ортостатической пробы» (с помощью образца).
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушек);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включите ее в акробатический результат из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением динамических методов «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- осуществить переход с перемещением попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время проведения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставляя с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать меры ограничения;

- тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Применять и использовать технические действия других игр:

Баскетбол:

- передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками маленькими руками и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности.

Волейбол:

- передача мяча за голову на своих устройствах и через сетку, использование разработанных технических технологий в условиях игровой деятельности;

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, охарактеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать концепцию «всестороннее и включать фундаментальное развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, сохранять связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проведение занятий оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятий спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических показателей;
- выполнять гимнастические упражнения на основе ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять задания комплекса ГТО по беговым и техническим легкоатлетическим дисциплинам в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- осуществить передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажным ходом, переход к переходу на лыжах быстрым шагом, перешагиванием, перелазанием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Применять и использовать технические действия других игр:

Баскетбол:

- передача мяча одной рукой легко и с плеча, бросок в корзину двумя руками и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических движений 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.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- проявлять принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в соблюдении вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его поведение и производственную деятельность;
- разумеет использование подхода туристских туристов как формы здорового образа жизни, соблюдения правил подготовки к пешим походам, требований безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснить концепцию «профессионально-прикладная визуальная культура»;

- ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, подразумевает необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приемы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, соблюдать гигиенические требования к процедурам массажа;
- исследование конечных резервов организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки движения», их использование для планирования индивидуальных режимов спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки;
- 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);
- вперед методом «прогущения» (юноши);
- составлять и выполнять комплексную ритмическую гимнастику с включением элементов художественной гимнастики, упражнения на гибкость и уравновешенность (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;

Совершенствовать технические действия в существующих играх:

- баскетбол, волейбол, взаимодействовать с игроками своей команды в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного предмета

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристики основных форм физической культуры, их связь с стабильностью здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об олимпийских играх Древней Греции, характеристики их содержания и правила борьбы со спортом. 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 отражают ее существование в условиях образовательной и бытовой деятельности. Возможности измерения и измерения осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правильным их самостоятельным проведением.

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

Оценивание состояния организма в покое и после физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физической культурой 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, боковой и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения по развитию гибкости и подвижности соединений, развитию независимости; создает 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 ног вперед «скрестно», кувырки назад из стоек на лопатках (мальчиках). Опорные прыжки через гимнастическую козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастическую козлу с последующими спрыгиваниями (девочки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с максимальной скоростью движения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью движения. Прыжки в высоту с разбега методом «согнув ноги», прыжки в высоту. Метание мяча.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах с 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 руку двумя руками от груди с места, ранее изученные технические действия с мячом.

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной 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 состоянием здоровья, подготовка к результатам физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических методов. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовки. Правила 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 изготовлении водоёмов. Правила техники безопасности и гигиены на местах 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 физкультпаузы, направленные на поддержание работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Сочетание стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, хороших движений рук и ног с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочек).

Опорные прыжки через гимнастическое козла с разбега методами «согнув ноги» (мальчики) и методом «ноги врозь» (девочки).

Бег с низкого старта с ускорением, спринтерским и плавным равномерным бегом на учебной дистанции, ранее изученных беговых упражнениях.

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

Метание мяча.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее развитые упражнения на лыжной подготовке, передвижение 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 уточненные приемы при ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность соответствуют правилам с использованием разученных технических приемов.

Волейбол.

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной 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 современная Россия, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Условия физической культуры и спорта на воспитание соответствуют состоянию личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий при выполнении 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, включают в себя двигательные навыки и двигательные навыки. Способность измерять технику двигательных действий и организовывать процедуры измерения. Ошибки при обучении технике выполнения двигательных действий, обоснования и способы их толкования при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана курсового занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы измерения оздоровительного результата занятий физической

культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы с составлением настроек».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические элементы из ранее разработанных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчишках).

Комбинация гимнастических упражнений из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки)

Бег с соблюдением общепринятых методов «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с достижением скорости передвижения и выполнения продолжительности, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с движения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время проверки учебной дистанции, спуски и подъемы ранее освоенными методами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в руку двумя руками 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 передача мяча за голову. 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 в играх.

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном состоянии: основные характеристики общества и формы организации. Всесторонне и осуществлять фундаментальное развитие. Адаптивная культура, ее история и социальная инновационность.

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. Способности учёта специфичны при составлении планов самостоятельных рабочих занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения системы организма обеспечивает оздоровительную физическую культуру: расслабление мышц и регулирование вегетативной нервной системы, профилактическое утомление и остроту зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация на основе ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличением количества технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация гимнастических упражнений на основе ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижении (девушки). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в взгляд с разбега методом «прогнозирования».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и наоборот, ранее изученные упражнения на лыжных сооружениях в условиях передвижения на лыжах на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».**Баскетбол.**

Повороты туловища в правую и поворотную сторону с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и осторожно, бросок мяча двумя руками 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.

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств 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 организация формируют здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная Графическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство повышения работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры, как средства защиты здоровья. Измерение необходимых резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Занятия культурой физической формы и режимом питания. Упражнения для сброса 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 на ногах врозь (юноши).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивной среды обитания с разбега на большие расстояния.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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: подача мяча в разные зоны площадки соперника, приемы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая подготовка изображений».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических пространствах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других пространствах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, горизонтально и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бегите с внешними отягощениями (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в тисках и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с деревянными отягощениями). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников методом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Начните с места в максимальном темпе (с упором на гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бегите по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с большей скоростью и большой длиной шагов (10–15 м). Бегите за ускорениями на основе разных исходных положений. Начинайте с большей скорости и собирайте мелкие предметы, ориентируясь на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание маленьких мячей по двигающимся 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 скалку на месте и в движении по склону склона прыжков. Преодоление полосы помех, включающей в себя: прыжки на разную высоту и высоту, по разметкам, бег с большей скоростью в разных направлениях и с преодолением опоры по разным высотам и наклонам, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, прыжков на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические условия из базовых видов спорта, выполняемые со средней скоростью движения.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой скорости. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах возвышенной и субмаксимальной полосы. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие партнерских отношений.

Жонглирование особыми (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание маленьких и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышению и наклону, ограниченная по ширине опоры (без предмета и закрытия головы). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в

воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференциации мышечных тенденций. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения по положению и расслаблению 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 графическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороне. 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 партнерских отношений. Прохождение усложнённой полосы, включающей быструю кувырку (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, переход плавного прыжка 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 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 тисках и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высокой опорой для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висы на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы), сгибание туловища с большой амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения рук, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на разработки мышечных групп (с увеличивающимся темпом движения без потерь качества выполнения),

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями проводятся в режиме умеренной нагрузки в сочетании с напряжением мышц и положениями фиксации тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощениями реализуют режимы непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег через чужую местность (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с окончательным ускорением (на разных дистанциях). Равномерный бег с механическими отягощениями в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с механическим отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в

полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим прыгиванием. Прыжки в начале по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением сзади, поворотами вправо и влево, на правую, левую ногу и поочередно. Бегите с препятствиями. Бегите в горку, с деревянными отягощениями и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с местными отягощениями на мышечных группах. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

Развитие партнерских отношений. Специализированные комплексы упражнений по развитию координации (разрушаются 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 скорости, с соревновательной скоростью.

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

Развитие сотрудничества. Упражнения на поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и объезд небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в разных направлениях с большей скоростью со внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бегите с глубины (темпом) шагов с опорой на руки и без опор. Выпрыгивание вверх с доставкой ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование заданных отрезков расстояния лица и спины вперед). Бегите с более высокой скоростью при предварительном выполнении большого количества скота. Передвижения с ускорениями и большей скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и высокой скоростью. Прыжки вверх на каждую ногу и одну ногу с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при 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 дополнительными отягощениями на основных мышечных группах. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и нижних ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скачалку в максимальном темпе на месте и с перемещением (с деревянным отягощением и без него). Напрыгивание и прыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

4) Развитие международных движений. Бросок баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение действий партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастической бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски мяча в стену одной (обеими) руками, держа его ладонями (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча изменяется по скорости и направлению движения.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

5 класс
Всего 68 часов, в неделю - 2 часа

Название раздела / Количество часов на изучение раздела				
№ урока	Тема урока	Количество часов	ЭОР	Воспитательный потенциал урока
Знание физической культуры (3 часа)				
1.	Т/Б на уроках физической культуры. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению Физическая культура в основной школе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/	- формировать моральные и волевые качества, содействие трудовому и эстетическому воспитанию
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни современного человека	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/	-выработать потребность , привычку к ежедневным физическим упражнениям.
3.	Олимпийские игры древности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/	- воспитывать любовь к занятиям, спортом, интерес к их результатам.
Модуль «Лёгкая атлетика»(8ч)				
4.	Т/Б. на уроках л/атлетике. Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	- Формировать понимание влияния
5.	Бег на короткие дистанции (30,60,100 м)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое
6.	Бег на длинные дистанции (1000 м., 2000 м.)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	развитие и физическую подготовленность;
7.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	- уметь анализировать техники физических упражнений, их
8.	Бег на короткие дистанции на результат	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	
9.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/	

			start/262701/	освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
10.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	
11.	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/	
Способы самостоятельной деятельности (2ч.)				
12.	Режим дня	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности,
13.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	

				предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.
Модуль «Гимнастика» (8ч)				
14	Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Кувырок вперед и назад в группировке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314240/	Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;
15	Акробатические упражнения: кувырок вперед ноги «скрестно»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314240/	
16	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314240/	
17.	Опорный прыжок через гимнастического козла	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/	
18.	Опорный прыжок через гимнастического козла	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/	
19.	Упражнения на гимнастической лестнице	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/	
20.	Упражнения на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/	
21.	Упражнения на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/	

				- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ««Готов к труду и обороне» (ГТО)
Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч.)				
22.	Упражнения утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/	- Знать гигиенические основы
23.	Упражнения утренней зарядки Водные процедуры после утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/	организации самостоятельных занятий
24.	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/	физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
Модуль «Спортивные игры (Баскетбол)» (12 ч.)				
25.	Т/Б на уроках баскетбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Техника ловли мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;
26.	Техника ловли мяча в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	- знать правила и организацию проведения соревнований;
27.	Техника передачи мяча в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	- владеть знаниями техники безопасности при
28.	Техника передачи мяча в	1	https://resh.edu.ru	

	баскетболе		/subject/lesson/7464/start/261477/	проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.
29.	Ведение мяча стоя на месте в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	
30.	Ведение мяча стоя на месте в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	
31.	Ведение мяча в движении в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	
32.	Ведение мяча в движении в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	
33.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	
34.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	
35.	Технические действия с мячом в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	
36.	Технические действия с мячом в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (10.)				
37-38.	Т/Б на уроках волейбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол Прямая нижняя подача мяча	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	- Знать терминологию игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;
39-40.	Приём и передача мяча снизу в волейболе	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	- знать правила и организацию проведения соревнований;
41-42.	Приём и передача мяча сверху в волейболе	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
43-46.	Технические действия с мячом в волейболе	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.
Модуль «Зимние виды спорта» (10ч.)				

47.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/	
48.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/	
49-50.	Повороты на лыжах способом переступания	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/	
51-52.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/	
53-54.	Спуск на лыжах с пологого склона	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/	
55-56.	Преодоление препятствий при спуске с пологого склона.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/	
Раздел Спорт (12 ч.)				
57-58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/	- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
59-60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/	
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/	
62.	Итоговая промежуточная аттестация (контрольные испытания за курс 5 класса)	1		
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/	
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/	
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/	
66.	Правила и техника выполнения	1	https://resh.edu.ru	

	норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		/subject/lesson/5742/start/	
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/	
68.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/	

6 класс

Всего 68 часов, в неделю - 2 часа

Название раздела / Количество часов на изучение раздела				
№ урока	Тема урока	Количество часов	ЭОР	Воспитательный потенциал урока
Знание физической культуры (1 ч)				
1.	Т/Б на уроках физической культуры. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	- формировать моральные и волевые качества, содействие трудовому и эстетическому воспитанию - выработать потребность, привычку к ежедневным физическим упражнениям. - воспитывать любовь к занятиям, спортом, интерес к их результатам.
Модуль «Лёгкая атлетика»(10ч)				
2-3.	Т/Б. на уроках л/атлетике. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;
4-5.	Бег на короткие дистанции (30,60,100 м)	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
6-7.	Гладкий равномерный бег на длинные дистанции (1000 м., 2000 м.)	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
8-9.	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	- уметь анализировать техники физических упражнений, их
10.	Прыжковые упражнения в длину	1	www.edu.ru	

	и высоту		www.school.edu.ru https://uchi.ru/	освоение и выполнение по показу;
11.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
Способы самостоятельной деятельности (2ч.)				
12.	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий
13.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности,

				предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.
Модуль «Гимнастика» (10ч)				
14-16	Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Акробатические комбинации	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314240/	Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;
17-19	Опорные прыжки через гимнастического козла	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314240/	
20-21	Упражнения на гимнастической скамейке	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314240/	

				- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
22-23.	Упражнения на гимнастической лестнице	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/	
Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч.)				
24.	Упражнения для коррекции телосложения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
25.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
26.	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
Модуль «Спортивные игры (Баскетбол)» (12 ч.)				
27-28.	Т/Б на уроках баскетбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста. Технические действия баскетболиста без мяча	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований;
29-30.	Прыжки вверх толчком одной	2	https://resh.edu.ru	

	ногой в баскетболе		u/subject/lesson/7464/start/261477/	- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
31-32.	Остановка двумя шагами и прыжком в баскетболе	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.
33-34.	Упражнения в ведении мяча	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	
35-36.	Упражнения на передачу и броски мяча в баскетболе	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	
37-38.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (10.)				
39-42.	Т/Б на уроках волейбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	- Знать терминологию игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;
43-44.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	- знать правила и организацию проведения соревнований;
45-46.	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
47-48.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях
Модуль «Зимние виды спорта» (7ч.)				
49-50.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

	развития выносливости. Передвижение одновременным одношажным ходом			
51-52.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
53.	Упражнения лыжной подготовки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
54-55.	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Раздел Спорт (13 ч.)				
56.	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/	- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
57-58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/	
59.	Итоговая промежуточная аттестация (контрольная работа за курс 6 класса)	1		
60-61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/	
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/	
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/	
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/	
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/	
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/	
67.	Правила и техника выполнения	1	https://resh.edu.ru	

	норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		u/subject/lesson/ 7461/start/	
68.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.r u/subject/lesson/ 7461/start/	

7 класс

Всего 68 часов, в неделю - 2 часа

Название раздела / Количество часов на изучение раздела				
№ урочка	Тема урока	Количество часов	ЭОР	Воспитательный потенциал урока
Знание физической культуры (1 ч.)				
1.	Т/Б на уроках физической культуры. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	https://resh.edu.r u/subject/lesson/ 7444/start/2633 60/	- формировать моральные и волевые качества, содействие трудовому и эстетическому воспитанию -выработать потребность , привычку к ежедневным физическим упражнениям. - воспитывать любовь к занятиям, спортом, интерес к их результатам.
Модуль «Лёгкая атлетика»(10ч)				
2-4.	Т/Б. на уроках л/атлетике. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	3	https://resh.edu.r u/subject/lesson/ 7460/start/2627 01/	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;
5.	Бег на короткие дистанции (30,60,100 м)	1	https://resh.edu.r u/subject/lesson/ 7460/start/2627 01/	физическое развитие и физическую подготовленность;
6-7.	Эстафетный бег (передача эстафетной палочки)	2	https://resh.edu.r u/subject/lesson/ 7460/start/2627 01/	- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
8-9.	Прыжки с разбега в длину и в высоту	2	https://resh.edu.r u/subject/lesson/ 7460/start/2627 01/	выполнение по показу;
10-	Метание малого мяча на дальность	2	https://resh.edu.r	- владеть навыками

11.			u/subject/lesson/7461/start/262792/	выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
Способы самостоятельной деятельности (2ч.)				
12.	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий
13.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при

				травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.
Модуль «Гимнастика» (10ч)				
14-15.	Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Акробатические комбинации	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314240/	Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
16-17.	Стойка на голове с опорой на руки	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314240/	- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
18.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314240/	- осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;
19-20.	Опорный прыжок через гимнастического козла	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/	- знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;
21.	Упражнения на гимнастической лестнице	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/	- владеть техникой выполнения тестовых испытаний
22-23.	Упражнения на гимнастической скамейке	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/	

				Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч.)				
24.	Упражнения для коррекции телосложения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
25-26.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
Модуль «Спортивные игры (Баскетбол)» (10 ч.)				
27-28.	Т/Б на уроках баскетбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Передача мяча после отскока от пола в баскетболе.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;
29-30.	Ловля мяча после отскока от пола в баскетболе	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	- знать правила и организацию проведения соревнований;
31-32.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
33-34.	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/	- уметь выполнять общеподготовитель

35-36.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	2	261477/ https://resh.ed u.ru/subject/les son/7464/start/261477/	ьные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (8ч.)				
37-38.	Т/Б на уроках волейбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол Верхняя прямая подача мяча	2	https://resh.ed u.ru/subject/les son/7465/start/261447/	- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;
39-40.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху в волейболе	2	https://resh.ed u.ru/subject/les son/7465/start/261447/	- знать правила и организацию проведения соревнований;
41-42.	Перевод мяча за голову в волейболе	2	https://resh.ed u.ru/subject/les son/7465/start/261447/	- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
43-44.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в волейболе	2	https://resh.ed u.ru/subject/les son/7465/start/261447/	- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.
Модуль «Зимние виды спорта» (10ч.)				
45-46.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Торможение на лыжах способом «упор»	2	https://resh.ed u.ru/subject/les son/7462/start/262762/	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее
47-48.	Поворот упором при спуске с пологого склона	2	https://resh.ed u.ru/subject/les son/5742/start/	
49-52.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	4	https://resh.ed u.ru/subject/les son/5742/start/	
53-54.	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	2	https://resh.ed u.ru/subject/les son/4180/start/	

			189461/	<p>разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.</p>
Раздел Спорт (14 ч.)				
55.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://resh.ed u.ru/subject/les son/7459/start/326048/	- владеть техникой выполнения тестовых испытаний
56-57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	2	https://resh.ed u.ru/subject/les son/7459/start/326048/	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
58-59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	2	https://resh.ed u.ru/subject/les son/7459/start/326048/	побуждение школьников

60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.ed u.ru/subject/les son/7459/start/ 326048/	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со сверстниками , принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
61.	Итоговая промежуточная аттестация (тестовые испытания за курс 7 класса)	1		
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.ed u.ru/subject/les son/5742/start/	
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.ed u.ru/subject/les son/5742/start/	
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.ed u.ru/subject/les son/7461/start/	
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.ed u.ru/subject/les son/7461/start/	
66-67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	2	https://resh.ed u.ru/subject/les son/7461/start/	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://resh.ed u.ru/subject/les son/7461/start/	

8 класс

Всего 68 часов, в неделю - 2 часа

Название раздела / Количество часов на изучение раздела				
№ урока	Тема урока	Количество часов	ЭОР	Воспитательный потенциал урока
Знание физической культуры (1 ч.)				
1.	Т/Б на уроках физической культуры. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению Физическая культура в современном обществе	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	- формировать моральные и волевые качества, содействие трудовому и эстетическому воспитанию -выработать потребность , привычку к ежедневным физическим упражнениям.

				- воспитывать любовь к занятиям, спортом, интерес к их результатам.
Модуль «Лёгкая атлетика»(12ч)				
2-3.	Т/Б. на уроках л/атлетике. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции (30,60,100 м)	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;
4.	Бег на короткие дистанции (30,60,100 м)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
5-7.	Развитие выносливости (бег на 2км;3 км)	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
8-11.	Прыжки с разбега в длину и в высоту	4	https://resh.u.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения,
12-13.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	2	https://resh.u.ru/subject/lesson/7461/start/262792/	

				правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
Способы самостоятельной деятельности (2ч.)				
14.	Физическая культура в современном обществе	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
15.	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.
Модуль «Гимнастика» (8ч)				
16-19.	Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Акробатические комбинации	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314240/	Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной
20-21.	Опорный прыжок через гимнастического козла	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/	
22-23.	Упражнения на гимнастической скамейке	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	

				<p>помощи при травмах и ушибах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ««Готов к труду и обороне» (ГТО)
Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч.)				
24.	Профилактика умственного перенапряжения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий
25.	Упражнения для профилактики утомления	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и
26.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
				- знать значение гимнастических

				упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
Модуль «Спортивные игры (Баскетбол)» (10 ч.)				
27-28.	Т/Б на уроках баскетбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Повороты с баскетбольным мячом на месте.	2	https://resh.u.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	- Знать терминологию игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований;
29-32.	Передача мяча одной рукой от плеча, от груди, из-за головы, на месте и в движении.	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
33-34.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.
35-36.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (10ч.)				
37-38.	Т/Б на уроках волейбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Прямой нападающий удар в волейболе	2	https://resh.u.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	- Знать терминологию игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований;
39-40.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
41-42.	Тактические действия в защите	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	- уметь выполнять
43-	Тактические действия в нападении	2	www.edu.ru	

44.			www.school.edu.ru https://uchi.ru	общеобразовательные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.
45-46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в волейболе	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Модуль «Зимние виды спорта» (9ч.)				
47-49.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Торможение на лыжах способом «упор» Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;;
50-51.	Торможение боковым скольжением	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/	наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижения на лыжах
52-53.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/	одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах
54-55.	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/	одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими

				учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.
Раздел Спорт (13 ч.)				
56.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
57-58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/	
59-60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/	
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/	
62.	Итоговая промежуточная аттестация (контрольная работа за курс 8 класса)	1		
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/	
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
67.	Правила и техника выполнения	1	https://resh.edu	

	норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры		u.ru/subject/leson/7461/start/	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

9 класс

Всего 68 часов, в неделю - 2 часа

Название раздела / Количество часов на изучение раздела				
№ урока	Тема урока	Количество часов	ЭОР	Воспитательный потенциал урока
Знание физической культуры (1 ч.)				
1.	Т/Б на уроках физической культуры. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению Здоровье и здоровый образ жизни	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	- формировать моральные и волевые качества, содействие трудовому и эстетическому воспитанию -выработать потребность , привычку к ежедневным физическим упражнениям. - воспитывать любовь к занятиям, спортом, интерес к их результатам.
Модуль «Лёгкая атлетика»(12ч)				
2-3.	Т/Б. на уроках л/атлетике. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции (30,60,100 м)	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	-Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;
4.	Бег на короткие дистанции (30,60,100 м)	1	https://resh.edu.ru/subject/leson/7460/start/262701/	- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по
5-6.	Развитие выносливости (бег на 2км;3 км)	2	https://resh.edu.ru/subject/leson/7460/start/262701/	
7-9.	Прыжки в длину с разбега	3	https://resh.edu.ru/subject/leson/7460/start/262701/	

10-11.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	2	https://resh.u.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
12-13.	Метание спортивного снаряда «граната» на дальность: юноши 700 гр.; девушки – 500 гр.	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
Способы самостоятельной деятельности (2ч.)				
14.	Банные процедуры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий
15.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и

				оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.
Модуль «Гимнастика» (10 ч)				
16-19.	Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Акробатические комбинации	4	https://resh.u.ru/subject/leson/7456/start/314240/	Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений; - владеть техникой
20-23.	Опорный прыжок через гимнастического козла	4	https://resh.u.ru/subject/leson/7458/start/261507/	
24-25.	Акробатические упражнения: длинный кувырок с разбега	2	https://resh.u.ru/subject/leson/7458/start/261507/	

				выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч.)				
26-27.	Занятия физической культурой и режим питания	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
28.	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
Модуль «Спортивные игры (Баскетбол)» (9 ч.)				
29.	Т/Б на уроках баскетбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Ведение мяча в баскетболе по прямой и с изменением движения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;
30-31.	Передачи мяча в баскетболе разными способами	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	- знать правила и организацию проведения соревнований;
32-33.	Приемы и броски баскетбольного мяча на месте разными способами	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и

34.	Приемы и броски баскетбольного мяча в прыжке	1	https://resh.u.ru/subject/leson/7464/start/261477/	соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и
35-36.	Приемы и броски баскетбольного мяча после ведения, в движении	2	https://resh.u.ru/subject/leson/7464/start/261477/	подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (10ч.)				
37-38.	Т/Б на уроках волейбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол Поддачи волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника	2	https://resh.u.ru/subject/leson/7465/start/261447/	- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований;
39-40.	Приёмы и передачи волейбольного мяча на месте в парах	2	https://resh.u.ru/subject/leson/7465/start/261447/	- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
41-42.	Приёмы и передачи волейбольного мяча в движении в парах	2	https://resh.u.ru/subject/leson/7465/start/261447/	- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.
43-44.	Нападающий удар через сетку с места и с прыжка	2	https://resh.u.ru/subject/leson/7465/start/261447/	
45-46.	Блокирование. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в волейболе	2	https://resh.u.ru/subject/leson/7465/start/261447/	
Модуль «Зимние виды спорта» (6ч.)				
47-48.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Передвижение попеременным двухшажным ходом	2	https://resh.u.ru/subject/leson/7462/start/262762/	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного
49-50.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2	https://resh.u.ru/subject/leson/5742/start/	
51-52.	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	2	https://resh.u.ru/subject/leson/5742/start/	

				<p>хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;</p>
Раздел Спорт (15 ч.)				
53.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://resh.ed u.ru/subject/les son/7459/start/326048/	- владеть техникой выполнения тестовых испытаний
54-55.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100 метров	2	https://resh.ed u.ru/subject/les son/7459/start/326048/	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
56-57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	2	https://resh.ed u.ru/subject/les	

	2000м и на 3000м		son/7459/start/326048/	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.eduson/7459/start/326048/	
59.	Итоговая промежуточная аттестация (тест за курс 9 класса)	1		
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.eduson/7461/start/	
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.eduson/5742/start/	
62-63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	https://resh.eduson/7461/start/	
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.eduson/7461/start/	
65-66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	2	https://resh.eduson/7461/start/	
67-68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	2	https://resh.eduson/7461/start/	