

292

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКАЯ ШКОЛА № 35
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

ПРОСМОТРЕНО
Заместитель ШПК
Заместитель ШПК
Здитовецкая И.Г.
Приказ № _____ от « ____ »
2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Д. Д. Галенко
Галенко Д.Д.
Приказ № _____ от « ____ »
2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ
«Специализированная школа
№35 г.о. Донецк»
В.А. Трифонова
2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4352985)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Рабочую программу составила
Рыбалко Оксана Витальевна,
учитель физической культуры

2024 – 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Организация преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования в 2024-2025 учебном году осуществляется в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 19 декабря 2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 286) (далее – ФГОС НОО);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287) (далее – ФГОС ООО);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413) (далее – ФГОС СОО);
- Федеральная образовательная программа начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 372 (далее – ФОП НОО);
- Федеральная образовательная программа основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 370) (далее – ФОП ООО);
- Федеральная образовательная программа среднего общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 371) (далее – ФОП СОО). 2 Документы представлены на сайте «Единое содержание общего образования» в разделе «Нормативные документы» по адресу: <https://edsoo.ru/normativnye-dokumenty>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся

данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом

отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

Футбол.

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Планируемые образовательные результаты изучения раздела (личностные, метапредметные, предметные) | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|--|------------------|----|----|---|---|
| | | Все го | КР | ПР | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | 0 | 0 | Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год. Высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Интересуются работой спортивных секций и их расписанием. Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности. Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность. Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения. Анализируют состав видов спорта, | МатериалыРЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |

| | | | | | | |
|---|--------------------------------------|---|---|---|--|---|
| | | | | | входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр. Устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр | |
| Итого по разделу | | 3 | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | 0 | 0 | <p>Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня. Устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности. Устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения. Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Участвуют в коллективном обсуждении. Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого назначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные</p> | <p>Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | <p>игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.). Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. Проводят эксперимент. Выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца). Разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле. Разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле. Проводят мини-исследование. Измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий. Сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики. Проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм. Составляют дневник физической культуры</p> | |
|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | | |
|--|----------------------------------|---|---|---|--|--|
| Итого по разделу | | 5 | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | 4 | 8 | <p>Знакомятся с понятием «спортивнооздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке. Описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта). Совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке). Определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий. Совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке. Описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их</p> | <p>МатериалыРЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/</p> |

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

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

| | | | | | | |
|-----|--|----|---|----|--|--|
| | | | | | <p>учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения. Разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы. Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах). Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 | 5 | 12 | <p>Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта. Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем). Разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции. Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой</p> | <p>МатериалыРЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>атлетикой. Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта. Разучивают стартовое и финишное ускорение. Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростносиловых способностей. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику. Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень. Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча</p> | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|
| | | | | | <p>в неподвижную мишень. Анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения. Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений. Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации</p> | |
| 2.3 | <p>Спортивные игры. Бадминтон (модуль «Спортивн)ые игры»</p> | 8 | 3 | 8 | <p>понимание роли и значения занятий бадминтоном в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; знание истории развития бадминтона как олимпийского вида спорта; умение характеризовать основные направления и формы организации бадминтона в современном обществе; понимание значимости технической подготовки для достижения результативности двигательных действий в бадминтоне и влияния физической подготовки на развитие систем организма и укрепление здоровья; знания правил игры в бадминтон, основных терминов и понятий, правил организации соревнований;использование бадминтона как эффективного средства двигательной активности в режиме дня, соблюдение режима питания и выполнение оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий в режиме двигательной активности; умение составлять и выполнять самостоятельно комплексы физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной</p> | <p>МатериалыРЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/</p> |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|
| | | | | | <p>направленностью; проведение самостоятельных занятий бадминтоном на открытых площадках и в домашних условиях; умение оценивать состояние организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий бадминтоном, вести дневник самоконтроля по физической культуре; владение способами оценивания техники выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности средствами тестовых заданий и контрольных упражнений бадминтона; умение составлять план самостоятельных занятий технической и физической подготовкой в бадминтоне, занятий адаптивной физической культурой для людей с нарушением зрения; использование восстановительного массажа и банных процедур как средства оптимизации работоспособности и восстановления организма при самостоятельных занятиях бадминтоном; умение оказывать первую помощь на самостоятельных занятиях бадминтоном и во время активного отдыха; умение демонстрации правильной техники двигательных действий при игре в бадминтон: способы держания (хватки) ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, удары, подачи; использование в игре технико-тактические действия в нападении и защите, при одиночной и парной игре; осуществление игровой деятельности по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.</p> | |
| 2.4 | <p>Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")</p> | 8 | 2 | 8 | <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники.</p> | <p>МатериалыРЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | <p>Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники. Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правыми левым боком (обучение в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники. Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой». Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы. Разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой». Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения. Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы. Разучивают технику броска мяча в корзину по</p> | |
|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | | |
|-----|--|----|---|----|--|--|
| | | | | | фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 14 | 2 | 14 | Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения. Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча. Контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы. Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, | Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |

| | | | | | | |
|-----|--|----|---|----|--|---|
| | | | | | определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | 3 | 10 | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы. Закрепляют и совершенствуют технику | МатериалыРЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|---|--|
| | | | | | <p>ведения футбольного мяча с изменением направления движения. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы. Описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения. Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов. Разучивают технику обводки учебных конусов. Контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки предлагают способы их устранения (работа в парах)</p> | |
| Итого по разделу | | 60 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

6 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Планируемые образовательные результаты изучения раздела (личностные, метапредметные, предметные) | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---------------------------------------|------------------|----|----|---|--|
| | | Всего | КР | ПР | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | 0 | 0 | | Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | 0 | 0 | <p>Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры. Заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки. Устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств. Устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма. Участвуют в тематическом планировании. Знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической</p> | Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |

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

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

| | | | | | | |
|--|----------------------------------|---|---|---|--|---|
| Итого по разделу | | 5 | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | 3 | 8 | <p>Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации. Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики). Составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. Выполняют практические занятия. Повторяют технику ранее разученных опорных прыжков. Наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения. Разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке. Разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись). Составляют</p> | <p>Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/6/</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне. Выполняют практические занятия. Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы. Описывают технику выполнения перемахаодной ногой вперёд и назад и разучивают её. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы. Описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4-5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической</p> | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|-----|--|----|---|----|---|---|
| | | | | | <p>перекладине. Наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы. Описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения. Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации). Составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8–10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение. Разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</p> | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 | 5 | 12 | <p>Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением. Контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её</p> | <p>Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/6/</p> |

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

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|
| | | | | | метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность. Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки. Разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков. Контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений | |
| 2.3 | Спортивные игры. Бадминтон (модуль «Спортивн)ые игры» | 8 | 3 | 8 | Понимание роли и значения занятий бадминтоном в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; знание истории развития бадминтона как олимпийского вида спорта; умение характеризовать основные направления и формы организации бадминтона в современном обществе; понимание значимости технической подготовки для достижения результативности двигательных действий в бадминтоне и влияния физической подготовки на развитие систем организма и укрепление здоровья; знания правил игры в бадминтон, основных терминов и понятий, правил организации соревнований; использование бадминтона как эффективного средства двигательной активности в режиме дня, соблюдение режима питания и выполнение оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий в режиме двигательной | Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | <p>активности; умение составлять и выполнять самостоятельно комплексы физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью; проведение самостоятельных занятий бадминтоном на открытых площадках и в домашних условиях; умение оценивать состояние организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий бадминтоном, вести дневник самоконтроля по физической культуре; владение способами оценивания техники выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности средствами тестовых заданий и контрольных упражнений бадминтона; умение составлять план самостоятельных занятий технической и физической подготовкой в бадминтоне, занятий адаптивной физической культурой для людей с нарушением зрения; использование восстановительного массажа и банных процедур как средства оптимизации работоспособности и восстановления организма при самостоятельных занятиях бадминтоном; умение оказывать первую помощь на самостоятельных занятиях бадминтоном и во время активного отдыха; умение демонстрации правильной техники двигательных действий при игре в бадминтон: способы держания (хватки) ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, удары, подачи; использование в игре технико-тактические действия в нападении и защите, при одиночной и парной игре; осуществление игровой деятельности по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.</p> | |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 2 | 8 | <p>Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол. Знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя</p> | <p>Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/6/</p> |

| | | | | | | |
|-----|--|----|---|----|--|--|
| | | | | | шагами, остановка прыжком, повороты на месте). Анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении. Разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации. Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах). Изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 14 | 2 | 14 | Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол. Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника. Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите. Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий | Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | 3 | 10 | Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол. Знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы. Описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения. Разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные | Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|----|---|---|--|---|--|
| | | | | | ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах). Разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите. Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния | |
| Итого по разделу | 60 | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 0 | | | |

7 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Планируемые образовательные результаты изучения раздела (личностные, метапредметные, предметные) | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---------------------------------------|------------------|----|----|---|---|
| | | Всего | КР | ПР | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | 0 | 0 | <p>Участвуют в коллективном обсуждении тем: – «А.Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; – «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; – «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; – «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России»; – «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; – «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; – «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи». Обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения. Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении. Обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения. Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении. Узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества</p> | <p>Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/7/</p> |

| | | | | | | |
|---|--------------------------------------|---|---|---|--|--|
| | | | | | человека. Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом. Узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта | |
| Итого по разделу | | 3 | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | 0 | 0 | Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников. Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. Осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями. Знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения. Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Осмысливают | Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка. Обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям. Устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти. Разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами). Оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения. Рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы. Приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий. Анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений). Разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»;</p> <p>приводят примеры целесообразности использования каждого из</p> | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>них при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Участвуют в беседе с учителем. Знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть. Определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры. Повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке. Знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы. Выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой. Участвуют в коллективном обсуждении. Анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений. Анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений. Изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения. Знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий</p> | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|----------------------------------|---|---|---|---|--|
| | | | | | физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Обучаются способам диагностических процедур и правилам и проведения. Оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами. Анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем) | |
| Итого по разделу | | 5 | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | 3 | 8 | Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках. Распределяются по группам, определяют место в пирамиде. Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений. Разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках). Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации. Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные | Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |

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

| | | | | | | |
|-----|--|----|---|----|---|---|
| | | | | | комплекса степаэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 | 5 | 12 | <p>Наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения. Описывают технику выполнения бега наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения. Описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью. Анализируют</p> | <p>Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/7/</p> |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|---|--|
| | | | | результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений | |
| 2.3 | Спортивные игры. Бадминтон (модуль «Спортивные игры») | 8 | | Понимание роли и значения занятий бадминтоном в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; знание истории развития бадминтона как олимпийского вида спорта; умение характеризовать основные направления и формы организации бадминтона в современном обществе; понимание значимости технической подготовки для достижения результативности двигательных действий в бадминтоне и влияния физической подготовки на развитие систем организма и укрепление здоровья; знания правил игры в бадминтон, основных терминов и понятий, правил организации соревнований; использование бадминтона как эффективного средства двигательной активности в режиме дня, соблюдение режима питания и выполнение оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий в режиме двигательной активности; умение составлять и выполнять самостоятельно комплексы физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью; проведение самостоятельных занятий бадминтоном на открытых площадках и в домашних условиях; умение оценивать состояние организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий бадминтоном, вести дневник самоконтроля по физической культуре; владение способами оценивания техники выполнения двигательных действий и | Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|
| | | | | | <p>уровня физической подготовленности средствами тестовых заданий и контрольных упражнений бадминтона; умение составлять план самостоятельных занятий технической и физической подготовкой в бадминтоне, занятий адаптивной физической культурой для людей с нарушением зрения; использование восстановительного массажа и банных процедур как средства оптимизации работоспособности и восстановления организма при самостоятельных занятиях бадминтоном; умение оказывать первую помощь на самостоятельных занятиях бадминтоном и во время активного отдыха; умение демонстрации правильной техники двигательных действий при игре в бадминтон: способы держания (хватки) ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, удары, подачи; использование в игре технико-тактические действия в нападении и защите, при одиночной и парной игре; осуществление игровой деятельности по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.</p> | |
| 2.4 | <p>Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")</p> | 8 | 2 | 8 | <p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы. Описывают технику броска и</p> | <p>Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/7/</p> |

| | | | | | | |
|-----|--|----|---|----|--|---|
| | | | | | <p>составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации. Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы. Планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации. Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p> | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 14 | 3 | 14 | <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы. Планируют задачи для самостоятельного освоения техники</p> | <p>Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/su bject/9/7/</p> |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|----|---|--|
| | | | | | <p>верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы. Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p> | |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | 3 | 10 | <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения. Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах)</p> | <p>Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/7/</p> |
| Итого по разделу | | 60 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

8 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Планируемые образовательные результаты изучения раздела (личностные, метапредметные, предметные) | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|----|----|---|--|
| | | Вс его | КР | ПР | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | 0 | 0 | <p>Участвуют в обсуждении тем: – «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); – «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); – «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации). Анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев. Анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев. Обсуждают темы: – «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием» ; – «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность» ; – «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека» . Анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности. Обсуждают темы: – «История возникновения и развития адаптивной</p> | <p>Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/8/</p> |

| | | | | | | |
|---|--------------------------------------|---|--|--|---|---|
| | | | | | физической культуры как социального явления» ; – «Лечебная физическая культура её направления и формы организации» ; – «История и развитие Паралимпийских игр» | |
| Итого по разделу | | 3 | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | | | <p>Изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики. Планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. Участвуют в консультации с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. Изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения). Подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики. Планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. Составляют комплекс корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. Знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют</p> | <p>Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/8/</p> |

| | | | | | |
|------------------|---|--|--|---|--|
| | | | | <p>специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки. Повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса. Знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы. Составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя. Составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие. Составляют план спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие. Знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий). Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки. Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки. Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки. Конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты</p> | |
| Итого по разделу | 5 | | | | |

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность****Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность**

| | | | | | | |
|-----|----------------------------------|---|---|---|--|--|
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | 3 | 8 | <p>Составляют индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине. Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности. Разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации. Составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах). Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях. Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности. Разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации. Составляют комбинацию из хорошоосвоенных упражнений и разучивают её</p> | <p>Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/8/</p> |
|-----|----------------------------------|---|---|---|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях. Знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.). Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики. Составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8–10 упражнений). Разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях</p> | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|-----|---|----|---|----|---|---|
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 | 6 | 12 | <p>Знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения. Знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении. Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации. Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации. Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы. Описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения. Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге: консультации</p> | <p>Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/8/</p> |
|-----|---|----|---|----|---|---|

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

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

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|
| 2.3 | Спортивные игры. Бадминтон (модуль «Спортивн)ые игры» | 8 | 3 | 8 | <p>Понимание роли и значения занятий бадминтоном в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; знание истории развития бадминтона как олимпийского вида спорта; умение характеризовать основные направления и формы организации бадминтона в современном обществе; понимание значимости технической подготовки для достижения результативности двигательных действий в бадминтоне и влияния физической подготовки на развитие систем организма и укрепление здоровья; знания правил игры в бадминтон, основных терминов и понятий, правил организации соревнований;использование бадминтона как эффективного средства двигательной активности в режиме дня, соблюдение режима питания и выполнение оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий в режиме двигательной активности; умение составлять и выполнять самостоятельно комплексы физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью; проведение самостоятельных занятий бадминтоном на открытых площадках и в домашних условиях; умение оценивать состояние организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий бадминтоном, вести дневник самоконтроля по физической культуре; владение способами оценивания техники выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности средствами тестовых заданий и контрольных упражнений бадминтона; умение составлять план самостоятельных занятий технической и физической подготовкой в бадминтоне, занятий адаптивной физической культурой для людей с нарушением зрения;</p> | <p>Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/8/</p> |
|-----|---|---|---|---|--|--|

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|--|
| | | | | | использование восстановительного массажа и банных процедур как средства оптимизации работоспособности и восстановления организма при самостоятельных занятиях бадминтоном; умение оказывать первую помощь на самостоятельных занятиях бадминтоном и во время активного отдыха; умение демонстрации правильной техники двигательных действий при игре в бадминтон: способы держания (хватки) ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, удары, подачи; использование в игре технико-тактические действия в нападении и защите, при одиночной и парной игре; осуществление игровой деятельности по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 3 | 8 | Закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча. Знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу. Закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу. Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения. Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах). Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения. Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные | Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения. Описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий. Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения. Описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). Консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</p> | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|-----|--|----|---|----|--|--|
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 14 | 3 | 14 | <p>Знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи. Описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации. Контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности. Формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах). Контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p> | <p>Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/8/</p> |
|-----|--|----|---|----|--|--|

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|--|
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | 3 | 10 | <p>Знакомятся с тактической схемой игры «4–4–2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности. Разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах). Знакомятся с тактической схемой игры «3–1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности. Разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах). Играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p> | <p>Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/8/</p> |
| Итого по разделу | | 60 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

9 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Планируемые образовательные результаты изучения раздела (личностные, метапредметные, предметные) | Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы |
|---|---|------------------|----|----|--|--|
| | | Вс его | КР | ПР | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | 0 | 0 | Обсуждают вопросы: –что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; –почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; – какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни. Обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах. Рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения. Знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака. Знакомятся с понятием «профессиональноприкладная физическая культура», устанавливают цели профессиональноприкладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ. Изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость. Знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений | Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/9/ |

| | | | | | | |
|---|--------------------------------------|---|--|--|--|---|
| | | | | | <p>профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств. Составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой</p> | |
| Итого по разделу | | 3 | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | | | <p>Знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный). Знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения. Разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.). Знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности. Выполняют мини-исследование. Знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека. Знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»). Разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их</p> | <p>Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/9/</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>результатов по расчётным формулам. Проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах). Составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение. Знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.). Знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности. Выполняют мини-исследование. Знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека. Знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»). Разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам. Проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал. Знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар). Знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению. Наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в</p> | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|----------------------------------|---|---|---|---|--|
| | | | | | группе). Контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах) | |
| Итого по разделу | | 5 | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | 4 | 8 | Изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их. Разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой. Изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их. Разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и | Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/9/ |

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

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

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

| | | | | | | |
|-----|---|----|---|----|--|--|
| | | | | | спортивнооздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований. Отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10–12 упражнений включая «связки»). Разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); Подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение). Участие в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 | 5 | 12 | Рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений. Контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча). Контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) | Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/9/ |
| 2.3 | Спортивные игры. Бадминтон (модуль «Спортивные игры») | 8 | 3 | 8 | Понимание роли и значения занятий бадминтоном в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; знание истории развития бадминтона как олимпийского вида спорта; умение характеризовать основные направления и формы | Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/9/ |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | <p>организации бадминтона в современном обществе; понимание значимости технической подготовки для достижения результативности двигательных действий в бадминтоне и влияния физической подготовки на развитие систем организма и укрепление здоровья; знания правил игры в бадминтон, основных терминов и понятий, правил организации соревнований; использование бадминтона как эффективного средства двигательной активности в режиме дня, соблюдение режима питания и выполнение оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий в режиме двигательной активности; умение составлять и выполнять самостоятельно комплексы физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью; проведение самостоятельных занятий бадминтоном на открытых площадках и в домашних условиях; умение оценивать состояние организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий бадминтоном, вести дневник самоконтроля по физической культуре; умение составлять план самостоятельных занятий технической и физической подготовкой в бадминтоне, занятий адаптивной физической культурой для людей с нарушением зрения; использование восстановительного массажа и банных процедур как средства оптимизации работоспособности и восстановления организма при самостоятельных занятиях бадминтоном; умение оказывать первую помощь на самостоятельных занятиях бадминтоном и во время активного отдыха; умение демонстрации правильной техники двигательных действий при игре в бадминтон: способы держания (хватки) ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, удары, подачи; использование в игре технико-тактические действия в</p> | |
|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | | |
|-----|--|----|---|----|---|--|
| | | | | | нападении и защите, при одиночной и парной игре; осуществление игровой деятельности по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 3 | 8 | Рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) | Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/9/ |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 14 | 3 | 14 | Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) | Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/9/ |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | 3 | 10 | Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). | Материалы РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/9/ |

| | | | | | | |
|--|----|---|---|--|--|--|
| | | | | | Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты(в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 0 | | | |

Способы оценки достижения учащимися планируемых результатов разработаны в соответствии с Положением о системе оценок, формах, порядке, периодичности текущего контроля и промежуточной аттестации и переводе обучающихся (принято на педагогическом совете протокол № 1 от 29.08.2023, приказ № от «29» августа 2024 года

Оценивание результативности процесса физического воспитания осуществляется на основе выявления оценок физической подготовленности обучающихся, технической подготовленности учащихся, теоретической подготовленности.

Проверка и оценка успеваемости, является важным звеном учебно-воспитательного процесса по физической культуре. Их значимость обусловлена, с одной стороны, повышением активности на уроках, ответственности за освоение разделов школьной программы, а с другой - возможностью анализировать качество учебно - воспитательного процесса, своевременно корректировать содержание материала уроков, менять характер педагогических воздействий. Однако оценка успеваемости несет положительный эффект только в том случае, когда она объективна и не зависит от поведения ученика или его прилежания. Основным критерием успеваемости учеников по физической культуре является выполнение требований школьной программы. В них входят требования к технике владения двигательными действиями и требования к физической подготовленности.

При выставлении оценки соблюдаются следующие требования:

- индивидуальный подход, когда каждому ученику дается возможность проявить себя в условиях, наиболее отвечающих особенностям его физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья;
- конкретность критериев, когда текущая оценка соотносится с четко сформулированной задачей, поставленной учеником;
- гласность оценки, когда осуществляется своевременное информирование ученика об оценке и приводится краткое её разъяснение.

Рабочая программа предусматривает следующие виды контроля:

Предварительный контроль проводится для определения возможностей учащихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов учебной программы.

Оперативный контроль (в течение урока) позволяет оценить любые слагаемые программного материала (домашнее задание, устный ответ, проведение разминки, качество выполнения двигательных действий или их элементов, победу в учебной игре или эстафете и пр.) для оперативного управления деятельностью обучающихся на каждом уроке.

Текущий контроль (по результатам нескольких уроков) предполагает проведение контроля для определения результативности освоения изучаемой темы (например, прыжок в длину с разбега на результат, бег 60 м на результат и пр.).

Этапный контроль - контроль состояния за относительно длительный промежуток времени, выявляет основные тенденции процесса физического воспитания на его относительно продолжительных этапах (четверть, триместр, полугодие).

Итоговый контроль применяется для определения конечных результатов за год. Позволяет оценить сложившуюся систему уроков, сравнить полученные результаты с планируемыми и получить данные для корректировки планирования процесса физического воспитания на очередной учебный год.

Знания о физической культуре (1 раздел)

Оценивая знания обучающихся, учитывают их глубину и полноту, аргументированность изложения, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

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

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» - плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

Для оценивания знаний могут быть использованы следующие методы:

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является *демонстрация знаний* учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 раздел)

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно- оздоровительной деятельности.

Техника владения двигательными действиями (умениями, навыками) (3 раздел)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

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

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

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

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть *комбинированного метода* состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Перечень грубых и незначительных ошибок при выполнении двигательных заданий

Ходьба обычная

Грубые ошибки: согнутые в коленях ноги; наклон туловища вперед; поперечные движения руками; длина шага менее двух стоп; подпрыгивание.

Незначительные ошибки: неправильное положение головы (наклон вперед, назад, влево, вправо); неправильные положения пальцев рук; неправильная постановка стоп.

Бег по прямой

Грубые ошибки: неполное разгибание ноги в коленном и голеностопном суставах; отсутствие «складывания» маховой ноги, чрезмерный наклон туловища вперед; излишнее перемещение плеч вправо-влево (раскачивание); ширина шага менее шести стоп, замедленность.

Незначительные ошибки: неправильные положения пальцев рук, головы, стопы; движение рук в локтевых и плечевых суставах; отведение бедра маховой ноги.

Метание малого мяча с места (в цель и на дальность) Грубые ошибки: отклонения от и. п.; метание без хлесто-образного движения кисти метаемой руки; метание без перемещения на впереди стоящую ногу; излишний наклон вперёд после броска; переход стартовой линии.

Незначительные ошибки: положение свободной руки, стоп, головы; наклон в сторону после броска; положение метаемой руки после броска; траектория броска.

Прыжок в длину с места

Грубые ошибки: отсутствие подготовительных движений; неполное отталкивание; низкая траектория; неустойчивое приземление; жёсткое приземление.

Незначительные ошибки: положение стоп; малая (или [излишняя]) амплитуда подготовительных движений; положение рук и стоп при приземлении.

Прыжок в длину с разбега

Грубые ошибки: отсутствие вылета «в шаге», равновесия полёте, равновесия при приземлении; низкая траектория; снижение скорости разбега перед отталкиванием (семенящие или растянутые шаги).

Незначительные ошибки: отклонение в направлении отталкивания; положение стоп; малая (или излишняя) амплитуда подготовительных движений; неправильное положение стоп при приземлении.

Прыжок в высоту с разбега

Грубые ошибки: ошибка в постановке толчковой ноги (далеко или близко по отношению к планке); отсутствие выраженного отталкивания в сочетании с махом; нарушение положения над планкой; отсутствие ухода от планки; отталкивание с замедлением скорости разбега; приземление на толчковую ногу или обе ноги; плоская траектория прыжка; отсутствие ритма разбега.

Незначительные ошибки: смещение места отталкивания к середине планки; мах согнутой ногой; неправильное положение головы; неправильная амплитуда движений рук; неправильное положение туловища над планкой; неправильное направление движения маховой ногой; неправильное положение стопы маховой ноги; неправильное положение стопы толчковой ноги на месте отталкивания.

Опорный прыжок согнув ноги с разбега

Грубые ошибки: отталкивание одной ногой; задержка отталкивания руками от преодолеваемого препятствия; отсутствие безопорной фазы; неустойчивость приземления; жёсткое приземление; касание ногами преодолеваемого препятствия.

Незначительные ошибки: снижение скорости разбега перед отталкиванием; неправильное положение ног в безопорной фазе, положение туловища в фазе опоры, положение рук во время приземления; расстояние между стопами во время приземления.

Кувырок (вперёд-назад)

Грубые ошибки: отсутствие группировки; замедленный темп выполнения; потеря равновесия после выполнения кувырка; отсутствие прямолинейности движения; помощь руками; выполнение по разделениям; жёсткое выполнение; растянутое выполнение.

Незначительные ошибки: варианты и. п.; варианты конечного положения; разведение ног.

Передача мяча двумя руками от груди

Грубые ошибки: отсутствие движения кистями; руки полностью не выпрямляются; нет согласованного движения рук и ног; незначительное усилие в броске; неточность передачи.

Незначительные ошибки: вариантность траектории броска; неправильное положение ног перед броском; шаг после броска; отклонения мяча от точки передачи в пределах вытянутой руки партнёра, которому передают мяч.

Приём мяча двумя руками

Грубые ошибки: руки не вытягиваются навстречу летящему мячу; нет движения рук к себе после ловли мяча; нет захвата мяча кистями.

Незначительные ошибки: неправильное положение рук перед приёмом; неправильное положение ног перед приёмом; касание мячом туловища; неправильное положение кистей после приёма мяча.

Ведение мяча в движении

Грубые ошибки: перемещение мяча ударами кисти без захлёстывающего движения кистью; отскоки мяча разной высоты; натывание на отскочивший мяч; замедленный темп ведения; остановки; несоблюдение задаваемого направления движения.

Незначительные ошибки: неправильные положения туловища, ног, головы; слишком быстрый или слишком медленный темп ведения мяча.

Бросок мяча одной рукой сверху

Грубые ошибки: отклонения от и. п.; не полностью выпрямляется рука; нет движения кистью; нет вращения мяча; нет сочетания движения рук и ног; нет криволинейности траектории.

Незначительные ошибки: неправильное положение ног перед броском, после броска; неправильное положение головы, свободной от броска руки; неправильный темп выполнения броска.

5-9 КЛАСС

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по учебному предмету «Физическая культура»

Ориентировочные контрольные нормативы (гимнастика с основами акробатики)

| Класс | Контрольные упражнения | Критерии оценивания учебных достижений | | | | |
|-------|--|--|------|---|---|-----|
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 5 | Контрольная комбинация упражнений по акробатике (баллы) Перекат назад из упора присев и перекат вперед в группировке; кувырок вперед, два кувырка вперед; кувырок назад; стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; мост (мальчики), мост из положения стоя с помощью (девочки), (баллы) | м | до 5 | 5 | 7 | 8.5 |
| | | д | до 5 | 5 | 7 | 8.5 |
| | Контрольная комбинация упражнений в равновесии (девочки) И. п. – стойка правая перед левой, руки вверх. Два приставных шага с левой ноги -1,0 б, два приставных шага с правой ноги -1,0 б, шаг правой и поворот налево кругом, руки в стороны – 2,0 б, шаг правой и, приставляя левую, поворот налево кругом на носках, руки вниз – 2,0 б, упор присев -1,5 б, соскок прогибаясь вправо -2,5 балла. | д | до 5 | 5 | 7 | 8.5 |
| | Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки) | м | до 5 | 5 | 7 | 8.5 |
| | | д | до 5 | 5 | 7 | 8.5 |
| 6 | Контрольная комбинация упражнений по акробатике (баллы) для мальчиков: из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост» с помощью – 3,0 б., лечь и, поднимая туловище, упор сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках(держать)-1,5 б., перекатом вперед упор присев – 1,5 б., кувырок назад в упор присев – 2,0 б., длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь – 2,0 балла. | м | до 5 | 5 | 7 | 8.5 |
| | для девочек. два кувырка вперед и, выпрямляясь, руки вверх- 2,0 б., опуститься в «мост» – 3,5 б., лечь и стойка на лопатках – 2,0 б., перекатом вперед в упор присев и прыжок прогибаясь ноги врозь – 2,5 балла. | д | до 5 | 5 | 7 | 8.5 |

| Класс | Контрольные упражнения | Критерии оценивания учебных достижений | | | | |
|-------|--|--|------|----|----|-----|
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | Контрольная комбинация упражнений (мальчики). Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор – 3,0 б, перемах правой в упор ноги врозь (упор верхом) – 1,5 б, перемах левой в упор сзади – 1,5 б, поворот налево кругом в упор – 2,0 б, махом назад соскок – 2,0 балла | м | до 5 | 5 | 7 | 8.5 |
| | Контрольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне (д) (баллы) И. п. – стоя продольно у правой трети бревна. Вскок в упор, правую в сторону на носок – 1,0 б, поворачиваясь налево, стойка на правом колене, руки в стороны – 1,0 б, взявшись руками спереди, поставить левую согнутую ногу впереди правого колена и, вставая, три шага на носках -1,0 б, полуприседе, опуская руки вниз, поворот кругом – 1,5 б, шаг левой, мах правой и хлопок под ногой -1,5 б, выпад правой, руки в стороны – 0,5 б, с поворотом налево, приставляя левую, «старт пловца» -1,0 б, соскок прогибаясь – 2,5 балла. | д | до 5 | 5 | 7 | 8.5 |
| | Лазанье по канату в три приёма (мальчики) | м | 3м | 4м | 5м | 6м |
| | Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки) | м | до 5 | 5 | 7 | 8.5 |
| | | д | до 5 | 5 | 7 | 8.5 |
| 7 | Контрольная комбинация упражнений по акробатике для мальчиков: Из упора присев длинный кувырок вперед, стойка на лопатках – 2,5 б., перекат вперед в сед с наклоном – 1,0 б., кувырок назад в упор присев – 2,0 б., стойка на голове согнув ноги – 3,0 б., опускаясь в упор присев, прыжок вверх прогибаясь – 1,5 балла. Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек. | м | до 5 | 5 | 7 | 8,5 |
| | Из упора присев кувырок вперед – 1,0 б., кувырок вперед в сед с наклоном – 1,5 б., лечь и «мост» – 3,0 б., лечь и стойка на лопатках -2,0 б., перекатом вперед сед с наклоном – 1,0 б., кувырок назад в полушпагат – 1,5 балла. | д | до 5 | 5 | 7 | 8,5 |
| | Контрольная комбинация упражнений на брусьях (м) на середине брусьев прыжком упор и махом вперед сед ноги врозь – перемах внутрь и мах назад, мах вперед, махом назад развести ноги над жердями, сводя ноги, мах вперед, соскок махом назад прогнувшись влево (баллы). | м | до 5 | 5 | 7 | 8,5 |

| Класс | Контрольные упражнения | Критерии оценивания учебных достижений | | | | |
|--|--|--|------|----|-----|-----|
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | Контрольная комбинация упражнений на перекладине (м) из виса стоя на согнутых руках лицом к в/ж махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж – 3,0 б, перемахом правой в упор ноги врозь правой-1,0 б, перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь, левой разным хватом (левая снизу, правая сверху) -2,0 б, перехват левой в хват сверху и перемах правой в вис лежа на н/ж – 1,0 б, поворотом направо в сед на правом бедре, правая хватом за в/ж, левая в сторону – 1,0 б, хватом левой спереди, отталкиваясь правой рукой, соскок с поворотом направо лицом к брусьям – 2,0 балла. (баллы) | м | до 5 | 5 | 7 | 8,5 |
| | Контрольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне И. п. – стойка продольно перед бревном у правого конца. С разбега махом одной и толчком другой упор присев, вставая, поворот налево в стойку поперек, левая перед правой, руки в стороны, шаг правой и, сгибая ногу в положение выпада, пружинистый наклон вперед, дугами книзу руки перед грудью скрестно, выпрямляясь, встать на правой, левую назад, руки в стороны, то же с левой ноги, переменными шагами дойти до конца бревна, руки на пояс, соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя. (баллы) | д | до 5 | 5 | 7 | 8,5 |
| | Опорный прыжок Мальчики: опорный прыжок согнув ноги через козла в ширину на высоте 110-115 см (баллы) | м | до 5 | 5 | 7 | 8,5 |
| | Девочки: опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину высотой 105-110 см. | д | до 5 | 5 | 7 | 8,5 |
| | Контрольная комбинация упражнений по акробатике для мальчиков. | м | 0 | 4 | 9 | 14 |
| 8 Из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь -3,0 б. наклон вперед прогнувшись, руки в стороны – 1,0 б., упор присев и стойка на голове толчком двумя – 3,0б., опускание в упор присев и кувырок вперед – 1,0 б., длинный кувырок и прыжок вверх прогибаясь – 2,0 балла. | д | 3 | 8 | 12 | 16 | |
| Контрольная комбинация упражнений для | м | до 5 | 5 | 7 | 8,5 | |

| Класс | Контрольные упражнения | Критерии оценивания учебных достижений | | | | |
|-------|---|--|------|---|---|-----|
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | девочек. Из упора присев кувырок назад – 2,0 б., перекатом назад стойка на лопатках – 1,5 б., перекатом вперед лечь и «мост» – 2,5 б., поворот в упор стоя на правом колене, левую назад – 2,0 б., махом левой упор присев и кувырок вперед – 1,0 б., прыжок вверх прогибаясь и о. с. – 1,0 балл (баллы) | д | до 5 | 5 | 7 | 8,5 |
| | Контрольная комбинация упражнений на брусьях (м) На середине брусьев прыжком упор на предплечьях – 1,0 б, подъем махом назад в сед ноги врозь – 2,5 б, кувырок вперед в сед ноги врозь – 2,5 б, перемах внутрь и мах назад – 1,0 б, мах вперед – 1,0 б, соскок махом назад прогнувшись вправо (влево) – 2,0 балла.(баллы) | м | до 5 | 5 | 7 | 8,5 |
| | Контрольная комбинация упражнений на перекладине (м) Из виса стоя подъем переворотом толчком двумя в упор – 3,0 б, перемах правой в упор ноги врозь вне (верхом вне) – 0,5 б, спад назад и подъем на правой вне (завесом вне) в упор ноги врозь правой вне – 3,0 б, перехватом правой в упор ноги врозь правой (упор верхом) и перемах левой в перед в упор сзади – 1,0 б, медленное опускание назад в вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) – 0,5 б, вис на согнутых ногах, руки в стороны – 1,0 б, через стойку на руках опускание в упор присев и, выпрямляясь, о. с.- 1,0 балла. (баллы) | м | до 5 | 5 | 7 | 8,5 |
| | Контрольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне (д) И.п. – стоя под углом к бревну левым боком. С косого разбега толчком двух вскок в упор присев, левая спереди – 2,0 б. Встать, руки в стороны – 0,5 б. Шаг полки с левой, руки на пояс – 1,5 б. Шаг правой вперед и, приставляя левую сзади, поворот налево кругом, руки вверх и в стороны – 1,0 б. Шаг правой и мах левой вперед – 1,0 б. Шаг левой и мах правой вперед – 1,0 б. Выпад на правой, руки на пояс – 0,5 б. Упор стоя на правом колене, левую назад – 1,0 б. Соскок махом левой назад в стойку правым боком к бревну – 1,5 балла. | д | до 5 | 5 | 7 | 8,5 |
| | Опорный прыжок (баллы) Мальчики: прыжки | м | до 5 | 5 | 7 | 8,5 |

| Класс | Контрольные упражнения | Критерии оценивания учебных достижений | | | | |
|-------|---|--|------|---|---|-----|
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в длину, прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 110-115 см). Девочки: прыжки в ширину через гимнастического козла высотой 110 см; прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину на высоте 110 см. | д | до 5 | 5 | 7 | 8.5 |
| 9 | Контрольная комбинация упражнений по акробатике (баллы) для юношей. С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев -2,0 б., силой стойка на голове и руках согнув ноги – 4,0 б., опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь с поворотом кругом – 2,0 б., полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о. с. – 2,0 балла. | м | до 5 | 5 | 7 | 8.5 |
| | Контрольная комбинация упражнений для девушек. Шагом левой равновесие – 3,0 б., выпад правой, руки в стороны – 1,0 б., кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед – 2,0 б., кувырок назад в упор присев – 2,0 б., прыжок вверх с поворотом кругом – 2,0 балла. | д | до 5 | 5 | 7 | 8,5 |
| | Контрольная комбинация упражнений параллельные брусья (юноши): На концах жердей прыжком упор и одновременными толчками рук передвинуться вперед до стоек – 1,0 б, опуститься в упор на предплечьях и размахивание – 1,0 б, подъем махом вперед в сед ноги врозь – 2,5 б, перехват руками вперед и кувырок вперед в сед ноги врозь – 2,5 б, перемах внутрь и мах назад – 0,5 б, в начале маха вперед согнуть руки и в конце маха разогнуть, махом назад соскок прогнувшись вправо (влево) – 2,5 балла. | м | до 5 | 5 | 7 | 8.5 |
| | Контрольная комбинация упражнений (юноши) Перекладина Из виса подъем переворотом силой в упор – 3,0 б, поворот правой в упор ноги врозь правой (левой) – 1,0 б, спад назад и подъем на правой (завесом) в упор ноги врозь правой- 3,0 б, поворот налево кругом в упор с перемахом левой назад – 1,0 б, спад назад в вис согнувшись и соскок махом назад – 2,0 балла. | м | до 5 | 5 | 7 | 8.5 |

| Класс | Контрольные упражнения | Критерии оценивания учебных достижений | | | | |
|-------|---|--|------|---|---|-----|
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | Контрольная комбинация упражнений в равновесии (девушки) И. п. – упор стоя продольно с правой стороны бревна. С прыжка в упор, правую в сторону на носок, с поворотом налево упор стоя на левом колене и полушпагат, руки в стороны – 2,5 б, опираясь руками впереди, упор лежа – 0,5 б, толчком ног упор присев – 2,0 б, встать на носки, руки в стороны – 0,5 б, шагом правой равновесие на ней – 2,5 б, выпрямляясь и приставляя левую, полуприсед, руки назад, соскок, прогибаясь, вперед – в сторону – 2,0 балла. | д | до 5 | 5 | 7 | 8,5 |
| | Опорный прыжок Прыжки ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в длину; прыжок согнув ноги, через козла в длину на высоте 115 см. (юноши); в ширину; прыжок боком через коня в ширину на высоте 110 см (девушки). | м | до 5 | 5 | 7 | 8,5 |
| | | д | до 5 | 5 | 7 | 8,5 |

Ориентировочные контрольные нормативы (легкая атлетика)

| Класс | Контрольные упражнения | Критерии оценивания учебных достижений | | | | |
|----------|--|--|--------|--------|--------|------|
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 5 | Бег 30м. | м | 6.3 | 5.7 | 5.4 | 5.2 |
| | | д | 6.8 | 6.2 | 5.8 | 5.5 |
| | Бег 60м. (с) | м | 11,8 | 10,8 | 10,4 | 10,0 |
| | | д | 12,0 | 11,2 | 10,8 | 10,5 |
| | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» (см) или Прыжки в высоту с прямого разбега (см) | м | 240 | 260 | 270 | 280 |
| | | д | 200 | 220 | 230 | 240 |
| | | м | 65 | 70 | 80 | 90 |
| | | д | 55 | 60 | 70 | 80 |
| | Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега (150г) (м) | м | 10 | 15 | 22 | 25 |
| | | д | 7 | 10 | 12 | 15 |
| Бег 300м | м | 1.35,0 | 1.30,0 | 1.25,0 | 1.20,0 | |
| | д | 1.50,0 | 1.45,0 | 1.40,0 | 1.35,0 | |
| 6 | Бег 30м. | м | 5.8 | 5.5 | 5.3 | 5.1 |
| | | д | 6.0 | 5.8 | 5.6 | 5.4 |
| | Бег 60м (с) | м | 11,8 | 11,5 | 10,6 | 9,8 |
| | | д | 12,2 | 11,8 | 11,0 | 10,4 |
| | Прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги» (см) или Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см) | м | 250 | 260 | 280 | 300 |
| | | д | 210 | 220 | 240 | 260 |
| | | м | 65 | 75 | 85 | 95 |
| | | д | 55 | 65 | 75 | 85 |
| | Метание малого мяча (150г.) на дальность (м) | м | 12 | 17 | 24 | 30 |
| | | д | 8 | 12 | 15 | 18 |

| Класс | Контрольные упражнения | Критерии оценивания учебных достижений | | | | |
|------------|--|--|--------|--------|--------|--------|
| | | | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | Бег 300м.. | м | 1.30,0 | 1.25,0 | 1.20,0 | 1.15,0 |
| | | д | 1.45,0 | 1.40,0 | 1.35,0 | 1.30,0 |
| 7 | Бег 30м. | м | 5.6 | 5.4 | 5.2 | 5.0 |
| | | д | 5.8 | 5.6 | 5.4 | 5.2 |
| | Бег 60м. (с.) | м | 11,6 | 11,2 | 10,4 | 9,6 |
| | | д | 12,0 | 11,6 | 10,8 | 10,3 |
| | Прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги» (см.) | м | 270 | 280 | 300 | 330 |
| | | д | 230 | 240 | 260 | 280 |
| | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см.) | м | 70 | 80 | 90 | 100 |
| | | д | 60 | 70 | 80 | 90 |
| | Метание малого мяча (150г.) на дальность (м) | м | 15 | 20 | 26 | 34 |
| | | д | 10 | 14 | 16 | 20 |
| | Бег 500м. | м | 2.50,0 | 2.20,0 | 2.00,0 | 1.50,0 |
| | | д | 3.03,0 | 2.38,0 | 2.20,0 | 2.10,0 |
| 8 | Бег 30м. | м | 5.4 | 5.2 | 5.0 | 4.8 |
| | | д | 5.6 | 5.4 | 5.2 | 5.0 |
| | Бег 60м. (с.) | м | 11,4 | 10,8 | 10,0 | 9,0 |
| | | д | 11,8 | 11,4 | 10,8 | 10,3 |
| | Прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги» (см.) | м | 290 | 300 | 320 | 360 |
| | | д | 240 | 250 | 270 | 290 |
| | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см.) | м | 75 | 85 | 95 | 105 |
| | | д | 65 | 75 | 85 | 95 |
| | Метание малого мяча (150г.) на дальность (м.) | м | 17 | 23 | 30 | 36 |
| | | д | 11 | 15 | 18 | 22 |
| | Бег 1000м. | м | 4.40,0 | 4.20,0 | 4.00,0 | 3.38,0 |
| | Бег 500 м. | д | 2.55,0 | 2.28,0 | 2.15,0 | 2.00,0 |
| 9 | Бег 30м. | м | 5.3 | 5.1 | 4.9 | 4.7 |
| | | д | 5.5 | 5.3 | 5.1 | 4.9 |
| | Бег 60м. (с) | м | 10,8 | 10,4 | 9,8 | 8,8 |
| | | д | 11,8 | 11,4 | 10,6 | 10,2 |
| | «Челночный» бег 3x20 м (с) | м | 16,0 | 15,5 | 15,0 | 14,5 |
| | | д | 16,5 | 16,0 | 15,5 | 15,0 |
| | Прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги» (см.) | м | 310 | 320 | 340 | 390 |
| | | д | 240 | 250 | 270 | 300 |
| | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см.) | м | 80 | 90 | 100 | 115 |
| | | д | 65 | 75 | 85 | 100 |
| | Метание малого мяча (150г.) на дальность (м.) | м | 20 | 26 | 32 | 40 |
| | | д | 12 | 16 | 19 | 24 |
| Бег 1000м. | м. | 4.30,0 | 4.15,0 | 4.00,0 | 3.32,0 | |
| Бег 500 м. | д | 2.50,0 | 2.25,0 | 2.10,0 | 2.05,0 | |

Ориентировочные контрольные нормативы (баскетбол)

| Класс | Контрольные упражнения | Критерии оценивания учебных достижений | | | | |
|-------|--|--|--------------------------|---|---|---|
| | | | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 10 бросков мяча (мини- баскетбольного или волейбольного) в корзину одной рукой | м | ни одного точного броска | 1 | 2 | 3 |

| Клас с | Контрольные упражнения | Критерии оценивания учебных достижений | | | | |
|-----------|---|--|---|---|---|---|
| | | | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | от плеча, двумя руками от груди (девочки), стоя сбоку на расстоянии 1,5 м от щита (кол-во попаданий) | д | ни одного точного броска | 1 | 2 | 3 |
| | 10 передач мяча в стену с расстояния 3 м одним из выученных способов | м | ни одной правильно выполненной передачи | 2 | 3 | 5 |
| | | д | ни одной правильно выполненной передачи | 1 | 2 | 4 |
| 6 | 10 бросков одной рукой сверху, двумя руками от головы (девочки), стоя сбоку на расстоянии 3 м от щита | м | ни одного точного броска | 1 | 3 | 5 |
| | | д | ни одного точного броска | 1 | 2 | 3 |
| | 10 передач мяча в парах на расстоянии 4 м одним из выученных способов выполнения | м | ни одной правильно выполненной передачи | 3 | 5 | 8 |
| | | д | ни одной правильно выполненной передачи | 1 | 2 | 5 |
| 7 | Броски мяча после ведения и двойного шага (5 попыток) | м | ни одного точного броска | 1 | 2 | 3 |
| | | д | ни одного точного броска | 1 | 2 | 3 |
| | 6 штрафных бросков | м | ни одного точного броска | 1 | 2 | 3 |
| | | д | ни одного точного броска | 1 | 2 | 3 |
| 8 | 6 бросков одной рукой сверху на расстоянии 3 м от щита | м | ни одного точного броска | 1 | 2 | 3 |
| | 10 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3 м от щита | д | ни одного точного броска | 1 | 2 | 3 |
| | 10 штрафных бросков | м | ни одного точного броска | 1 | 2 | 3 |
| | | д | ни одного точного броска | 1 | 2 | 3 |
| 9 | 10 бросков одной рукой сверху в прыжке на расстоянии 3 м от щита | м | ни одного точного броска | 6 | 5 | 4 |
| | 10 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3 м от щита | д | ни одного точного броска | 2 | 3 | 4 |
| | 10 штрафных бросков | м | ни одного точного броска | 1 | 2 | 3 |
| | | д | ни одного точного броска | 1 | 2 | 3 |

Ориентировочные контрольные нормативы (волейбол)

| Класс | Контрольные упражнения | | Критерии оценивания учебных достижений | | | |
|-------|--|---|--|---|---|---|
| | | | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Передача мяча над собой двумя руками сверху | м | до 3 | 3 | 4 | 5 |
| | | д | до 2 | 2 | 3 | 4 |
| | Приём мяча снизу с набрасывания партнером (расстояние 3 м) | м | до 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | д | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Передача мяча в стену двумя руками сверху (расстояние 3 м) | м | до 4 | 4 | 5 | 6 |
| | | д | до 3 | 3 | 4 | 5 |
| | Приём мяча снизу от стены (расстояние 2 м.) | м | до 3 | 3 | 4 | 6 |
| | | д | до 2 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Передача мяча двумя руками сверху в парах (расстояние 2 м.) | м | до 3 | 3 | 5 | 6 |
| | | д | до 3 | 3 | 4 | 5 |
| | Передача мяча двумя руками снизу в парах (расстояние 3 м.) | м | до 2 | 2 | 3 | 4 |
| | | д | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки | м | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | д | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | Прямой нападающий удар (5 попыток) | м | до 3 | 3 | 4 | 5 |
| | | д | до 2 | 2 | 3 | 4 |
| | Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах | м | до 2 | 2 | 3 | 4 |
| | | д | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Верхняя прямая подача (7 попыток) | м | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | д | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах | м | до 4 | 4 | 5 | 6 |
| | | д | до 3 | 3 | 4 | 5 |
| | Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах | м | до 4 | 4 | 5 | 6 |
| | | д | до 3 | 3 | 4 | 5 |
| | Верхняя прямая подача (6 попыток) | м | до 2 | 2 | 3 | 4 |
| | | д | 0 | 1 | 2 | 3 |

Ориентировочные нормативы (футбол)

| Класс | Контрольные упражнения | Пол | Критерии оценивания учебных достижений | | | |
|-------|---|-----|--|---|----|----|
| | | | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Передачи мяча на месте в стену (расстояние 3 м.) (кол-во раз) | м | 4 | 6 | 8 | 10 |
| | | д | 2 | 4 | 6 | 8 |
| | Ведение мяча 18 м (касание мяча) | м | 3 | 5 | 7 | 9 |
| | | д | 1 | 3 | 5 | 7 |
| | 5 ударов по воротам 2х3 на точность с 6 метров (кол-во попаданий) | м | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | д | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Ведение мяча 18 м (касание мяча) | м | 6 | 8 | 10 | 12 |
| | | д | 4 | 6 | 8 | 10 |

| | | | | | | |
|----------|---|---|------|-------|------|------|
| | 6 ударов по -воротам 2х3 на точность с 6 метров (кол-во попаданий) с 8 метров | м | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | д | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Жонглирование мячом | м | 4 | 6 | 8 | 10 |
| | | д | 2 | 3 – 4 | 5 | 6 |
| 7 | Передачи мяча на месте правой, левой ногой в парах | м | 4 | 6 | 8 | 10 |
| | | д | 2 | 4 | 6 | 8 |
| | Обведение стоек правой, левой ногой 10 м с ударом на точность с 6 м (время) | м | 11,0 | 10,4 | 9,8 | 9,5 |
| | | д | 12,0 | 11,4 | 10,8 | 10,5 |
| | 6 ударов по воротам 2х3 на точность с 6 метров в указанную область | м | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | д | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Передачи мяча на месте правой, левой ногой в одно касание | м | 6 | 8 | 10 | 12 |
| | | д | 4 | 6 | 8 | 10 |
| | | д | 11,8 | 11,2 | 10,5 | 10,2 |
| | 6 ударов по воротам на точность с 10 метров в указанную область | м | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | д | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Жонглирование мячом | м | 8 | 11 | 13 | 18 |
| д | | 4 | 5 | 6 | 8 | |
| 9 | Челночный бег 4х9м с ведением мяча (сек.) | м | 15 | 14 | 13 | 12 |
| | | д | 20 | 18 | 16 | 14 |
| | 6 ударов по воротам на точность с 10 метров в указанную область (3 правой, 3 левой) | м | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | д | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | Жонглирование мячом | м | 8 | 12 | 15 | 20 |
| | | д | 5 | 6 | 7 | 10 |

Ориентировочные контрольные нормативы (бадминтон)

| Класс | Контрольные упражнения | Пол | Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
|-----------------|---|-----|------------|---------------|---------|---------------|------------|
| 5 класс | Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз | м | 16-20 | 11-15 | 8-10 | 5-7 | 4 и ниже |
| | | д | 15-19 | 10-14 | 7-9 | 4-6 | 3 и ниже |
| | Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, скрестным и простым шагом), переноса рукой воланы из центра в каждый угол площадки, сек | м | 20 | 21 | 22 | 24 | 26 |
| | | д | 21 | 22 | 23 | 25 | 27 |
| | Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз | м | 5 и больше | 4-5 | 1-3 | 2 | 1 |
| | | д | 4 и больше | 3-4 | 1-2 | 1 | - |
| 6 класс. | Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз | м | 6 и больше | 4-5 | 2-4 | 1 | - |
| | | д | 5 и больше | 3-4 | 1-3 | - | - |
| | Выполнение высоко-далекого удара (стоя в | м | 9-10 | 8-7 | 5-6 | 3-4 | 2 и меньше |

| | | | | | | | |
|----------------|---|---|------------|-----|-----|-----|------------|
| | задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз | д | 8-9 | 6-7 | 4-5 | 2-3 | 1 и меньше |
| | Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз | м | 6 и больше | 4-5 | 2-4 | 1 | - |
| | | д | 5 и больше | 3-4 | 2-3 | 1 | |
| 7 класс | Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, скрестным и простым шагом), перенося рукой воланы из центра в каждый угол площадки, сек | м | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | | д | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз | м | 8 и больше | 6-7 | 3-5 | 2 | 1 |
| | | д | 7 и больше | 5-6 | 2-4 | 1 | - |
| | Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз | м | 8 и больше | 6-7 | 3-5 | 2 | 1 |
| | | д | 7 и больше | 5-6 | 2-4 | 1 | - |
| 8 класс | Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз | м | 9 и больше | 7-8 | 4-6 | 3 | 2 |
| | | д | 8 и больше | 6-7 | 3-5 | 2 | 1 |
| | Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз | м | 9 и больше | 6-8 | 5-7 | 3-4 | 2 |
| | | д | 8 и больше | 5-7 | 4-6 | 2-3 | 1 |
| | Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз | м | 7 | 6 | 4-5 | 3 | 2 |
| | | д | 6 | 5 | 3-4 | 2 | 1 |
| 9 класс | Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз | м | 9 и больше | 8 | 5-7 | 4 | 3 |
| | | д | 8 и больше | 7 | 4-6 | 3 | 2 |
| | Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол- | м | 10 | 9 | 6-8 | 4-5 | 3 |
| | | д | 9 | 8 | 5-7 | 3-4 | 2 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|-----|---|---|--|
| во раз | | | | | | | |
| Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз | м | 8 | 7 | 5-6 | 3 | 2 | |
| | д | 7 | 6 | 4-5 | 2 | 1 | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура 5-7 класс/ Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова Т.Ю. и др.; под редакцией Виленского М.Я. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура 5-7 класс/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я. Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово-учебник»
- Физическая культура 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура 6-7 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура; базовый уровень 10-11 класс/ Лях В.И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное 5 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6 - 7-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное 6-7 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное 8-9 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех 5-9 класс/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические материалы по учебному предмету «Физическая культура»: <https://edsoo.ru/mr-obzh>

Федеральная образовательная программа основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 370) (далее – ФОП ООО)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/8/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/9/>

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательны е ресурсы |
|----------|--|------------------|----|----|------------------|---|
| | | всего | КР | ИР | | |
| 1. | Знания о ФК. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Инструктаж по противопожарной безопасности.Подвижная игра. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 2. | Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для современного школьника. Подвижная игра. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 3. | Модуль «Легкая атлетика». Правила безопасности по ЛА (инструктаж). Спец. беговые и метательные упр. Метание малого мяча с места, с трех беговых шагов.. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 4. | Модуль «Легкая атлетика». Спец. подготовительные упр.для метания. Метание малого мяча по фазам движения и в полной координации. Комплекс упр-й для формирования осанки. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 5. | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность - КН. Комплекс упр-й на координацию движений. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 6. | Модуль «Легкая атлетика». Спец.беговые и прыжковые упражнения; многоскоки. Спринтерский бег: 30м (Низкий старт с последующим ускорением). | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 7. | Модуль «Легкая атлетика». Спец.беговы и прыжковые упражнения; многоскоки. Спринтерский бег: 30м (бег по дистанции, финиширование). Бег 30 м – тест, скорость. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 8. | Модуль «Легкая атлетика». Спец.беговые и прыжковые упражнения; многоскоки. Спринтерский бег: 60м Бег 60 м – КН. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 9. | Модуль «Бадминтон». Игровые стойки во время подачи. Выполнение ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---|
| 10. | Модуль «Бадминтон». Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. Серия ударов справа и слева в заданной и произвольной последовательности. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 11. | Модуль «Бадминтон». Фронтальные и нефронтальные удары сверху, сбоку, «высокий», открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 12. | Модуль «Бадминтон». Поддачи – плоская, открытой и закрытой стороной ракетки, высокая. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 13. | Модуль «Бадминтон». Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз - КН. Игровые действия в парах | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 14. | Модуль «Бадминтон». Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз - КН. Игровые действия в парах. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 15. | Модуль «Бадминтон». Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз – КН. Игровые действия в парах. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---|
| 16. | Модуль «Бадминтон». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Игровые действия в парах. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 17. | Знания о ФК. Физическая культура и здоровый образ жизни: основные формы оздоровительных занятий, утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 18. | Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Составляют дневник физической культуры. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 19. | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 20. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 21. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 22. | Модуль «Гимнастика». Контрольная комбинация упражнений по акробатике. Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---|
| 23. | Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 24. | Модуль «Гимнастика». Комплекс упражнений для развития силы. Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Лазанье по канату в три приёма (мальчики). | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 25. | Модуль «Гимнастика». Контрольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 26. | Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Наклон вперед из положения сидя на полу – тест. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 27. | Модуль «Волейбол». Правила безопасности на уроках волейбола. Постановка рук, пальцев во время передачи мяча. Передача мяча в стену двумя руками сверху (3 м) | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 28. | Модуль «Волейбол». Постановка рук при приеме снизу. Передача мяча в стену двумя руками сверху и прием снизу (3 м). | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 29. | Модуль «Волейбол». Передача мяча через сетку в парах. Нижняя прямая подача. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 30. | Модуль «Волейбол». Передача мяча через сетку в парах в движении. Нижняя прямая подача. Игра с элементами волейбола. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---|
| | | | | | | |
| 31. | Модуль «Волейбол». Передача мяча через сетку в парах в движении. Нижняя прямая подача - КН. Игра с элементами волейбола. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 32. | Модуль «Волейбол». Нижняя прямая подача. Игра с элементами волейбола. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 33. | Знания о ФК. Инструктаж по противопожарной безопасности. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 34. | Способы самостоятельной деятельности. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения). | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 35. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 36. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 37. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила безопасности на уроках волейбола. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху над собой и в парах. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---|
| 38. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в колоннах через сетку | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 39. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в колоннах через сетку. Нижняя прямая подача. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 40. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по облегченным правилам. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 41. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в колоннах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по облегченным правилам. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 42. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – тест, сила. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в колоннах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по облегченным правилам | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 43. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по облегченным правилам. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 44. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в колоннах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по облегченным правилам. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---|
| 45. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Инструктаж правил безопасности на уроках баскетбола. Ведение мяча ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой» шагом и бегом. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 46. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».СФП. Ведение мяча ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Шагом и бегом. Передачи мяча в парах (2-2,5м). Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 47. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Прыжок в длину с места. <u>Эстафета.</u> | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 48. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Прыжок в длину с места – тест. Ведение мяча с обведением предметов. Передачи мяча в парах на месте (3м). Бросок мяча в корзину двумя руками от груди <u>с места. Эстафета.</u> | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 49. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча с обведением предметов. 10 передач мяча в парах (3 м) – КН. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 50. | .Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. КН. Разные передачи мяча в парах (3м). | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---|
| 51. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Челночный бег 3x10 м. - КН Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Игра с элементами баскетбола | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 52. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Игра с элементами баскетбола. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 53 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Игра с элементами баскетбола. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Игра с элементами баскетбола. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 55. | Способы самостоятельной деятельности. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Понятия «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения. | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 56 | Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Понятие «физическое развитие» «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ». | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 57 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Передачи мяча на месте в стену (расстояние 3м.) | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---|
| | | | | | | |
| 58. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 59 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча способом «наступления» | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 60. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 61. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров (конусов) | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 62 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Передачи мяча на месте в стену (расстояние 3м.) (кол-во раз)-КН. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 63. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение мяча 18 м (касание мяча)-КН | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 64. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». 5 ударов по воротам 2х3 на точность с 6 метров (кол-во попаданий)- КН. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 65. | Модуль «Легкая атлетика». Спец.беговые и прыжковые упражнения. Гладкий равномерный бег в медленном темпе 600-800м техника дыхания. Упражнения на восстановление. Комплекс для формирования осанки. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---|
| 66 | Модуль «Легкая атлетика». Спец.беговые и прыжковые упражнения. Гладкий равномерный бег 600-800м - КН Упр-я на восстановление. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 67. | Модуль «Легкая атлетика». Спец-е упр-я для метания. Метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную мишень. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |
| 68. | Модуль «Легкая атлетика». Спец. упр-я для метания. Метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную мишень.КН | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/5/ |

6 КЛАСС

| № п/ п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|--------------|--|------------------|----|----|------------------|---|
| | | всего | КР | ПР | | |
| 1. | Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 2. | Способы самостоятельной деятельности. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 3. | Модуль «Легкая атлетика». Правила т\б по ЛА (инструктаж). Спец. подготовительные упр.для метания. Метание малого мяча с трех беговых шагов (по фазам движения). Комплекс упражнений на релаксацию. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 4. | Модуль «Легкая атлетика». Спец. подготовительные упр.для метания. Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега по фазам движения и в полной координации. Комплекс для формирования осанки. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 5. | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность – КН. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 6. | Модуль «Легкая атлетика». Спец.беговые и прыжковые упражнения; многоскоки. Спринтерский бег: 60м (Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением). | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 7. | Модуль «Легкая атлетика». Спец.беговые и прыжковые упражнения; многоскоки. Спринтерский бег: 60м (бег по дистанции, финиширование). Бег 30 м – тест, скорость. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 8. | Модуль «Легкая атлетика». Спец.беговые и прыжковые упражнения; многоскоки. Бег 60 м – КН. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 9. | Модуль «Бадминтон». Игровые стойки во время подачи. Выполнение ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---|
| 10. | Модуль «Бадминтон». Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. Серия ударов справа и слева в заданной и произвольной последовательности. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 11. | Модуль «Бадминтон». Фронтальные и нефронтальные удары сверху, сбоку, «высокий», открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 12. | Модуль «Бадминтон». Подачи – плоская, открытой и закрытой стороной ракетки, высокая. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 13. | Модуль «Бадминтон». Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз - КН. Игровые действия в парах. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 14. | Модуль «Бадминтон». Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз - КН. Игровые действия в парах. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 15. | Модуль «Бадминтон». Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз – КН. Игровые действия в парах. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|
| 16. | Модуль «Бадминтон». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Игровые действия в парах. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 17. | Способы самостоятельной деятельности. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 18. | Способы самостоятельной деятельности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов . | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 19. | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 20. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 21. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---|
| 22. | Модуль «Гимнастика». Контрольная комбинация упражнений по акробатике | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 23. | Модуль «Гимнастика». Комплекс упражнений для развития силы. Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне: передвижения шагом и легким бегом, повороты с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Лазанье по наклонной гимнастической скамейке различными способами. Лазанье по канату в три приёма (мальчики). | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 24. | Модуль «Гимнастика». Комплекс упражнений для развития силы. Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне: равновесие на одной ноге, стойка на коленях с отведением ноги назад, полушпагат. Лазанье по канату в три приёма (мальчики). | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 25. | Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». Контрольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Лазанье по канату в три приёма (мальчики)-КН. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 26. | Модуль «Гимнастика». Комплекс упражнений ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации). Наклон вперед из | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---|
| | положения сидя на полу – тест, гибкость. | | | | | |
| 27. | Модуль «Волейбол». Правила БЖД. Передача мяча в стену двумя руками сверху (3 м) | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 28. | Модуль «Волейбол». Передача мяча в стену двумя руками сверху (3 м). | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 29. | Модуль «Волейбол». Передача мяча в стену двумя руками сверху (3 м) - КН | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 30. | Модуль «Волейбол». Приём мяча двумя руками снизу от стены (2м) | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 31. | Модуль «Волейбол». Приём мяча двумя руками снизу от стены (2м) | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 32. | Модуль «Волейбол». Нижняя прямая подача | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---|
| 33. | Способы самостоятельной деятельности. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 34. | Знания о ФК. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 35. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Эстафеты с элементами футбола. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 36. | Модуль «Спортивные игры. Футбол» Эстафеты с элементами футбола. Жонглирование мячом. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 37. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила БЖД. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 38. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---|
| 39. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 40. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 41. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 42. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – тест, сила. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 43. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 44. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 45. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила БЖД. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком Ведение мяча в движении. Упражнения для коррекции зрения. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---|
| 46. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Понятие о технике игры. СФП. «Челночный» бег 3x10 м. – тест. Ведение мяча с обведением предметов. Передачи мяча в парах (2- 2,5м). <u>Бросок мяча в кольцо одной рукой сверху (м); двумя руками от головы(д), стоя сбоку от щита (1,5 м).</u> Эстафета. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 47. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Прыжок в длину с места. Способы передвижений; остановки прыжком, двумя шагами; повороты на месте. Передачи мяча в парах (2- 3м). <u>Бросок мяча в кольцо одной рукой сверху (м); двумя руками от головы(д), стоя сбоку от щита (2 м).</u> Эстафета. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 48. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Прыжок в длину с места – тест. Ведение мяча с обведением предметов. Передачи мяча в парах на месте (4м). <u>Бросок мяча в кольцо одной рукой сверху (м); двумя руками от головы (д), стоя сбоку от щита (3 м).</u> Бросок в кольцо после ведения и двойного шага. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 49. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча с обведением предметов. 10 передач мяча в парах (4 м) – КН. <u>Бросок мяча в кольцо одной рукой сверху (м); двумя руками от головы (д), стоя сбоку от щита (3 м).</u> (отработка деталей техники). Бросок в кольцо после ведения и двойного шага. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 50. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 10 бросков мяча в кольцо одной рукой сверху (м); двумя руками от головы (д), стоя сбоку от щита (3 м) - КН. Бросок в кольцо после ведения и двойного шага. Передачи мяча двумя руками от груди; одной рукой от плеча в парах в движении. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---|
| 51. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 52. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 53. | Знания о ФК. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 54. | Знания о ФК. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 55. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Передачи мяча на месте в парах на месте. Жонглирование мячом. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 56. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча способом «наступания» и внутренней стороной стопы. Жонглирование мячом. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---|
| 57. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов) Ведение мяча 18 м. Жонглирование мячом. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ /http://fizkultura-na5.ru/ |
| 58. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удары по воротам 2х3 на точность с 6 метров. Жонглирование мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 59. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удары по воротам 2х3 на точность с 6 метров. Жонглирование мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 60. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение мяча 18 м (касание мяча)-КН. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 61. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Жонглирование мячом-КН. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 62. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». 6 ударов по воротам 2х3 на точность с 6 метров (кол-во попаданий) с 8 метров – КН. Игровая деятельность по правилам использованием разученных технических приёмов. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---|
| | | | | | | |
| 63. | Модуль «Легкая атлетика». Комплекс ОРУ в движении. Спец.беговые и прыжковые упражнения. Гладкий равномерный бег в медленном темпе 100-200м (техника по фазам). Комплекс для формирования осанки. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 64. | Модуль «Легкая атлетика». Комплекс ОРУ в движении. Спец.беговые и прыжковые упражнения. Гладкий равномерный бег 200м (техника по фазам и в полной координации). Комплекс для формирования осанки. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 65. | Модуль «Легкая атлетика». Комплекс ОРУ в движении. Спец.беговые и прыжковые упражнения. Гладкий равномерный бег 300м - КН | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 66. | Модуль «Легкая атлетика». Комплекс ОРУ в движении. Спец.беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (техника по фазам движения) | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
| 67 | Модуль «Легкая атлетика». Комплекс ОРУ в движении. Спец.беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (техника в полной координации) | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|
| 68 | Модуль «Легкая атлетика». Комплекс ОРУ в движении. Спец.беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - КН. Итог за учебный год. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/6/ |
|----|--|---|---|---|--|---|

7 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|----|----|---------------|---|
| | | все го | КР | ПР | | |
| 1. | Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 2. | Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника по физической культуре. | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 3. | Модуль «Легкая атлетика». Правила т\б по ЛА (инструктаж). Спец. подготовительные упр.для метания. Метание малого мяча с трех беговых шагов (по фазам движения). Комплекс упражнений на релаксацию. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 4. | Модуль «Легкая атлетика». Спец. подготовительные упр.для метания. Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега по фазам движения и в полной координации. Комплекс для формирования осанки. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 5. | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность – КН. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 6. | Модуль «Легкая атлетика». Спец.беговые и прыжковые упражнения; многоскоки. Спринтерский бег: 60м (Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением). | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 7. | Модуль «Легкая атлетика». Спец.беговые и прыжковые упражнения; многоскоки. Спринтерский бег: 60м (бег по дистанции, финиширование). Бег 30 м – тест, скорость. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 8. | Модуль «Легкая атлетика». Спец.беговые и прыжковые упражнения; многоскоки. Бег 60 м – КН. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 9. | Модуль «Бадминтон». Игровые стойки во время подачи. Выполнение ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---|
| 10. | Модуль «Бадминтон». Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. Серия ударов справа и слева в заданной и произвольной последовательности. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 11. | Модуль «Бадминтон». Фронтальные и нефронтальные удары сверху, сбоку, «высокий», открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 12. | Модуль «Бадминтон». Подачи – плоская, открытой и закрытой стороной ракетки, высокая. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 13. | Модуль «Бадминтон». Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз - КН. Игровые действия в парах. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 14. | Модуль «Бадминтон». Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз - КН. Игровые действия в парах. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 15. | Модуль «Бадминтон». Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз – КН. Игровые действия в парах. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---|
| 16. | Модуль «Бадминтон». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Игровые действия в парах. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 17. | Способы самостоятельной деятельности Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка и.. | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 18. | Способы самостоятельной деятельности. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания . | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 19. | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 20. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 21. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---|
| 22. | Модуль «Гимнастика». Контрольная комбинация упражнений по акробатике | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 23. | Модуль «Гимнастика». Комплекс упражнений для развития силы. Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне: передвижения шагом и легким бегом, повороты с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Лазанье по канату в два приёма (мальчики). | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 24. | Модуль «Гимнастика». Комплекс упражнений для развития силы. Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне: равновесие на одной ноге, стойка на коленях с отведением ноги назад, полушпагат. Лазанье по канату в два приёма (мальчики). | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 25. | Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». Контрольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне (девочки). Лазанье по канату в два приёма (мальчики)-КН. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---|
| 26. | Модуль «Гимнастика». Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Наклон вперед из положения сидя на полу – тест, гибкость. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 27. | Модуль «Волейбол». Правила БЖД. Передача мяча двумя руками сверху в парах (расстояние 2 м.) | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 28. | Модуль «Волейбол». Передача мяча двумя руками сверху в парах (расстояние 2 м.) | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 29. | Модуль «Волейбол». Передача мяча двумя руками сверху в парах (расстояние 2 м.)- КН | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 30. | Модуль «Волейбол». Передача мяча двумя руками снизу в парах (расстояние 3м.) | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 31. | Модуль «Волейбол». Передача мяча двумя руками снизу в парах (расстояние 3м.) – КН. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 32. | Модуль «Волейбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 33. | Способы самостоятельной деятельности. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---|
| | причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой | | | | | ct/9/7/ |
| 34. | Знания о ФК. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А Д Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 35. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 36. | Модуль «Спортивные игры. Футбол.» Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 37. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила БЖД. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 38. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---|
| 39. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки – КН. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 40. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 41. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 42. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – тест, сила. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 43. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 44. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|
| 45. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила БЖД. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком Ведение мяча в движении. Упражнения для коррекции зрения. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 46. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». СФП. «Челночный» бег 3x10 м. – тест. Ведение мяча с обведением предметов. Передачи мяча в парах (2- 2,5м). <u>Броски мяча после ведения и двойного шага.</u> Эстафета. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 47. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Прыжок в длину с места. Способы передвижений; остановки прыжком, двумя шагами; повороты на месте. Передачи мяча в парах в движении (2- 3м). Броски мяча после ведения и двойного шага. Эстафета. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 48. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Прыжок в длину с места – тест. Ведение мяча с обведением предметов. Передачи мяча в парах в движении -(2-3м). Бросок в кольцо после ведения и двойного шага.Эстафета. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 49. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча с обведением предметов. Бросок в кольцо после ведения и двойного шага (5 попыток)-КН. Штрафной бросок. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---|
| 50. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок в кольцо после ведения и двойного шага. Передачи мяча двумя руками от груди; одной рукой от плеча в парах в движении. Штрафной бросок. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 51. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Штрафной бросок - КН | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 52. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 53. | Знания о ФК. Характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 54. | Знания о ФК. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 55. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Передачи мяча на месте правой, левой ногой в парах. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---|
| 56. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Передачи мяча на месте правой, левой ногой в парах. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 57. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Передачи мяча на месте правой, левой ногой в парах – КН. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 58. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обведение стоек правой, левой ногой 10 м с ударом на точность с 6 м. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 59. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обведение стоек правой, левой ногой 10 м с ударом на точность с 6 м Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 60. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обведение стоек правой, левой ногой 10 м с ударом на точность с 6 м (время) – КН. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---|
| 61. | Модуль «Спортивные игры. Футбол» 6 ударов по воротам 2х3 на точность с 6 метров в указанную область. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 62. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». 6 ударов по воротам 2х3 на точность с 6 метров в указанную область – КН. Игровая деятельность по правилам использованием разученных технических приёмов. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 63. | Модуль «Легкая атлетика». Комплекс ОРУ в движении. Спец.беговые и прыжковые упражнения. Гладкий равномерный бег в медленном темпе 300-400м (техника по фазам). Комплекс для формирования осанки. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 64. | Модуль «Легкая атлетика». Комплекс ОРУ в движении. Спец.беговые и прыжковые упражнения. Гладкий равномерный бег 500м (техника по фазам и в полной координации). Комплекс для формирования осанки. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 65. | Модуль «Легкая атлетика». Комплекс ОРУ в движении. Спец.беговые и прыжковые упражнения. Гладкий равномерный бег 500м - КН | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 66. | Модуль «Легкая атлетика». Комплекс ОРУ в движении. Спец.беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (техника по фазам движения) | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---|
| 67. | Модуль «Легкая атлетика». Комплекс ОРУ в движении. Спец.беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (техника в полной координации) | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |
| 68. | Модуль «Легкая атлетика». Комплекс ОРУ в движении. Спец.беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - КН. Итог за уч.год | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ |

8 КЛАСС

| № п/ п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучен ия | Электронные образовательные ресурсы |
|--------------|---|------------------|----|----|----------------------|---|
| | | все го | КР | ПР | | |
| 1. | Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 3. | Модуль «Легкая атлетика». Инструктаж по ТБ. История лёгкой атлетики. Влияние л/атлетических упражнений на укрепление здоровья. Метание малого мяча на дальность. Бросок набивного мяча. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 4 | ПБ. ОРУ. Метание малого мяча на дальность- КН. Правила соревнований в метании мяча. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 5. | Развитие скоростных способностей. Техника бега на короткие дистанции Спринтерский бег 30 м. Низкий старт. Бег по дистанции 70-80м. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 6. | Развитие скоростных способностей. Техника бега на короткие дистанции .Бег 30 м -КН | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 7. | ПБ. ОРУ. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Бег 60м КН. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. (Тест ГТО) | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 8. | ПБ. ОРУ. Бег 500 м – КН. Эстафетный бег. Эстафеты | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 9 | Модуль «Спортивные игры. Бадминтон». Бадминтон на современном этапе, как один из олимпийских видов спорта Упражнения с воланом, с ракеткой | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 10 | Понятие о точке удара, исходном и ударном положении. Техника выполнения ударов и передвижений в средней зоне площадки. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 11 | Техника выполнения ударов и передвижений в средней зоне площадки. Удары: плоский, короткий, высокий, открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку, сверху, снизу. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 12 | Физическая подготовка в бадминтоне. Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Техника выполнения короткой подачи закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 13 | Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку, открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|
| 14 | Правила соревнований в бадминтоне. Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали - КН. Игровые действия и учебные игры. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 15 | Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали - КН. Игровые действия и учебные игры. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 16 | Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов - КН. Игровые действия и учебные игры. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 17 | Способы самостоятельной деятельности. Адаптивная физическая культура | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 18 | Коррекция нарушения осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 19 | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 20 | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 21 | Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений (юноши). Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи-см.- КН | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 22 | Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений (юноши).-КН | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|
| 23 | Комплекс упражнений для развития силы. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки) | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 24 | Комплекс упражнений для развития силы. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки)-КН | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 25 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Комплекс ритмической гимнастики. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 26 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 27 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Инструктаж по правилам безопасности на уроках волейбола. ОРУ. Прямой нападающий удар. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 28 | Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 29 | ПБ. ОРУ. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Верхняя прямая подача (7 попыток)- КН Игра по правилам с использованием разученных технических действий | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|
| 30 | ПБ. ОРУ. Прямой нападающий удар (5 попыток)-КН. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Учебная игра. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 31 | Тактические действия в игре волейбол. Игровые действия в нападении. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах-КН | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 32 | Тактические действия в игре волейбол. Игровые действия в защите | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 33 | Способы самостоятельной деятельности. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 34 | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 35 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила ТБ (инструктаж). Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 36 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 37 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - тест. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Судейство игры. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 38 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Судейство игры. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 39 | Прыжок в длину с места - тест. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Судейство игры. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 40 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Судейство игры | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 41 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Судейство игры | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 42 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Судейство игры | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 43 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 44 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 45 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 46 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. «Челночный» бег 3х 10 м - тест | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 47 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игровые действия в нападении. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 48 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке - КН. Игровые действия в защите | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|
| 49 | Штрафной бросок –КН 10 (попыток) | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 50 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 51 | Способы самостоятельной деятельности.Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 52 | Способы повышения индивидуальной нагрузки | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 53 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 54 | Передачи мяча на месте правой, левой ногой в одно касание. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 55 | Передачи мяча на месте правой, левой ногой в одно касание-КН. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 56 | 6 ударов по воротам на точность с 10 метров в указанную область Игровая деятельность по правилам мини- футбола с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|
| 57 | 6 ударов по воротам на точность с 10 метров в указанную область - КН Игровая деятельность по правилам мини- футбола с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 58 | Жонглирование мячом. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 59 | Жонглирование мячом-КН. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 60 | Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 61 | Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 62 | Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 63 | Модуль «Легкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Бег на средние дистанции. | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 64 | Бег в равномерном темпе 1500 м. Развитие выносливости. | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 65 | ОРУ. Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 15 минут. Развитие выносливости. | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 66 | ПБ. ОРУ. Бег на длинные дистанции; подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 67 | ПБ. ОРУ Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 | 0 | 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |
| 68 | ПБ. ОРУ. Прыжок в длину с разбега Правила соревнований в прыжках в длину с разбега (Тест ГТО) | 1 | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/8/ |

9 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|----|----|---------------|---|
| | | всего | КР | ПР | | |
| 1. | Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. | 1 | 0 | 0 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 2 | Туристские походы как форма активного отдыха | 1 | 0 | 0 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 3. | Модуль «Легкая атлетика». Инструктаж по ТБ. Спец.беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 4 | Спец.беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 5. | Метание малого мяча надальность- КН. Правила соревнований в метании мяча. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 6. | Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|
| 7. | Спец.беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м - КН. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 8. | Спец.беговые и прыжковые упражнения. Бег 60 м - КН. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 9 | Модуль «Спортивные игры. Бадминтон». Бадминтон на современном этапе, как один из олимпийских видов спорта Упражнения с воланом, с ракеткой | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 10 | Понятие о точке удара, исходном и ударном положении (повторение) Техника выполнения ударов и передвижений в средней зоне площадки. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 11 | Техника выполнения ударов и передвижений в средней зоне площадки. Удары: плоский, короткий, высокий, открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку, сверху, снизу. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 12 | Физическая подготовка в бадминтоне. Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Техника выполнения короткой подачи закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 13 | Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку, открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 14 | Правила соревнований в бадминтоне. Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали - КН. Игровые действия и учебные игры. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 15 | Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали - КН. Игровые действия и учебные игры. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 16 | Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов - КН. Игровые действия и учебные игры. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 17 | Способы самостоятельной деятельности. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. | 1 | 0 | 0 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 18 | Измерение функциональных резервов организма. | 1 | 0 | 0 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 19 | Модуль «Гимнастика». Правила ТБ (инструктаж). Комплекс упражнений для развития гибкости. Длинный кувырок с разбега. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 20 | Комплекс упражнений для развития гибкости. Кувырок назад в упор. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 21 | Комплекс упражнений для развития гибкости. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно | 1 | 1 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|
| | координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи-см.- КН | | | | | 9/ |
| 22 | Контрольная комбинация упражнений по акробатике (юноши) | 1 | 1 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 23 | Комплекс упражнений для развития силы. Комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки) | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 24 | Комплекс упражнений для развития силы. Комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки) - КН. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 25 | Подтягивание на высокой перекладине (мал.), на низкой перекладине (дев.) - КН. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Комплекс ритмической гимнастики. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 26 | Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки) | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 27 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Инструктаж по правилам безопасности на уроках волейбола. ОРУ. Передачи мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 28 | Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления. Передачи мяча в парах через сетку. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 29 | ПБ. ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах- КН. Игра по правилам с использованием разученных технических действий | 1 | 1 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 30 | ПБ. ОРУ. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Учебная игра. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах-КН. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 31 | Тактические действия в игре волейбол. Игровые действия в нападении. Верхняя прямая подача (6 попыток) - КН. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 32 | Тактические действия в игре волейбол. Игровые действия в защите | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 33 | Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 0 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 34 | Банные процедуры как средство укрепления здоровья. | 1 | 0 | 0 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|
| 35 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила ТБ (инструктаж). Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 36 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 37 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Судейство игры. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 38 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Судейство игры. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 39 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Судейство игры. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 40 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Судейство игры | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 41 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Судейство игры | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 42 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Судейство игры | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|
| 43 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 44 | Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 45 | Бросок мяча в корзину двумя руками сверху (3 м от щита) | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 46 | 10 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3 м от щита - КН. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 47 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке (3 м). Игровые действия в нападении. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 48 | 10 бросков одной рукой сверху в прыжке на расстоянии 3 м от щита - КН. Игровые действия в защите. | 1 | 1 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 49 | Штрафной бросок –КН 10 (попыток) | 1 | 1 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 50 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|
| 51 | Знания о ФК. Профессионально-прикладная физическая культура | 1 | 0 | 0 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 52 | Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека | 1 | 0 | 0 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 53 | Модуль «Спортивные игры. Футбол».Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 54 | Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 55 | Челночный бег 4х9м с ведением мяча (сек.) - КН. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия | 1 | 1 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 56 | 6 ударов по воротам на точность с 10 метров в указанную область Игровая деятельность по правилам мини- футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки) | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 57 | 6 (3+3) ударов по воротам на точность с 10 метров в указанную область - КН Игровая деятельность по правилам мини- футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки) | 1 | 1 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 58 | Жонглирование мячом. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 0 | 0 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 59 | Жонглирование мячом-КН. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 1 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 60 | Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 61 | Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 62 | Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 63 | Модуль «Легкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Бег на средние дистанции. | 1 | 0 | 0 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 64 | Спец.беговые и прыжковые упражнения. Бег в равномерном темпе 500 - 100 м. | 1 | 0 | 0 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 65 | Спец.беговые и прыжковые упражнения. Бег 500 м (дев), 1000 м (мал)- КН. | 1 | 1 | 0 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|
| 66 | Спец.беговые и прыжковые упражнения. Правила соревнований в прыжках в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 | 0 | 0 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 67 | Спец.беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»-КН | 1 | 1 | 0 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |
| 68 | Спец.беговые и прыжковые упражнения. «Челночный» бег 3x20 м. | 1 | 0 | 1 | | https://resh.ed u.ru/subject/9/9/ |

