МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Чукотского автономного округа

Управление социальной политики Администрации Анадырского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Мейныпильгыно»
(МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»)

Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол
от "31" августа 2023 г.
№ 01

Утверждено

И.о. директора

_____ А.В. Пашиева
Приказ МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»
от "31" августа 2023 г.
№ 03-03/159

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Мейныпильгыно»
(МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»)

Сведения о сертификате ЭП

Сертификат: 910bca1f952791d5c7f8b43d3b87e1c276ff3d34
Владелец: Пашиева Анастасия Вадимовна,
и.о. директора МБОУ "Центр образования с. Мейныпильгыно"
Действителен: с 24.08.2023 по 24.08.2028

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
основного общего образования
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5 – 9 классов

Программу составил:
учитель физической культуры
Федоров В.А.

с. Мейныпильгыно, 2023 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа основного общего образования учебного предмета «Физическая культура» (далее по тексту – Программа) составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 31.05.2021 г. № 287 (далее – Приказ 287);
- Федеральной образовательной программой основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 (далее по тексту – ФОП ООО);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 287 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 июля 2021 г., регистрационный N 64101) в действующей редакции (далее по тексту – ФГОС ООО, ФГОС);
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62296) в действующей редакции;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573) в действующей редакции;
- Примерной программой воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.);
- Приказом Минпросвещения России от 02.08.2022 N 653 "Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.08.2022 N 69822);
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре в Российской Федерации»;
- *Федеральной комплексной программы физического воспитания под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение.*

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 (лыжная подготовка), спортивные игры. Из инвариативных модулей МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно» исключен модуль «Плавание», в связи с отсутствием бассейна у образовательной организации. 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.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура» и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре вводится **образовательный модуль "Спорт"**. Данный модуль позволит МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно» удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Спорт» обеспечивается программами по видам спорта, используется МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно» исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, материально-технической базы, квалификации учителя физической культуры. МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно» разработано свое содержание для модуля "Спорт". В него включены модуль «Футбол», «Настольный теннис» и Национальные виды спорта коренных малочисленных народов Севера, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях Чукотского АО и образовательной организации.

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, отведенных на уроки физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в каждом классе (с 5 по 9 класс) по 2 часа в неделю, по 68 часов в год.

В целях выполнения Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р, и в соответствии с письмом Минпросвещения от 21.12.2022 г. № ТВ-2859/03, в целях реализации проекта «Самбо в школу» в образовательной организации, МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно» реализует третий час физической активности за счет часов спортивной секций «Самбо» в рамках внеурочной деятельности.

II. 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 гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом

вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спорт».

Настольный теннис

История развития настольного тенниса. Техника безопасности на занятии. Правила игры в настольном теннисе. Упражнения с ракеткой и мячом. Отработка работы ног. Приём подачи. Точность попадания.

Национальные виды спорта (НВС)

Национальные игры коренных народов Севера. Техника безопасности. Правила наматывания тынзяна на руку. Метание тынзяна. Метание тынзяна на хорей. Тройной национальный прыжок. Бег с палкой, переменный бег. Перетягивание палки по-эскимосски (мас-рестлинг). Прыжки через нарты.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.

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).

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

Настольный теннис

История развития настольного тенниса. Техника безопасности на занятии. Правила игры в настольном теннисе. Упражнения с ракеткой и мячом. Отработка работы ног. Приём подачи. Точность попадания.

Национальные виды спорта (НВС)

Национальные игры коренных народов Севера. Техника безопасности. Правила наматывания тынзяна на руку. Метание тынзяна. Метание тынзяна на хорей. Тройной национальный прыжок. Бег с палкой, переменный бег. Перетягивание палки по-эскимосски (мас-рестлинг). Прыжки через нарты.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.

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 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 «наступание» 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».

Настольный теннис

История развития настольного тенниса. Техника безопасности на занятии. Правила игры в настольном теннисе. Упражнения с ракеткой и мячом. Отработка работы ног. Приём подачи. Точность попадания.

Национальные виды спорта (НВС)

Национальные игры коренных народов Севера. Техника безопасности. Правила наматывания тынзяна на руку. Метание тынзяна. Метание тынзяна на хорей. Тройной национальный прыжок. Бег с палкой, переменный бег. Перетягивание палки по-эскимосски (мас-рестлинг). Прыжки через нарты.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.

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 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 «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».

Настольный теннис

История развития настольного тенниса. Техника безопасности на занятии. Правила игры в настольном теннисе. Упражнения с ракеткой и мячом. Отработка работы ног. Приём подачи. Точность попадания.

Национальные виды спорта (НВС)

Национальные игры коренных народов Севера. Техника безопасности. Правила наматывания тынзяна на руку. Метание тынзяна. Метание тынзяна на хорей. Тройной национальный прыжок. Бег с палкой, переменный бег. Перетягивание палки по-эскимосски (мас-рестлинг). Прыжки через нарты.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.

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).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Настольный теннис

История развития настольного тенниса. Техника безопасности на занятии. Правила игры в настольном теннисе. Упражнения с ракеткой и мячом. Отработка работы ног. Приём подачи. Точность попадания.

Национальные виды спорта (НВС)

Национальные игры коренных народов Севера. Техника безопасности. Правила наматывания тынзяна на руку. Метание тынзяна. Метание тынзяна на хорей. Тройной национальный прыжок. Бег с палкой, переменный бег. Перетягивание палки по-эскимосски (мас-рестлинг). Прыжки через нарты.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

– готовность оценивать 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);

– 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 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 «наступание» 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 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);

– 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 размахиванияи соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

– 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;

– 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.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре			**1**				
1	1	Физическая культура в основной школе	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/	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
	2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/	
	3	Олимпийские игры древности	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные	Основные виды деятельности обучающихся
							подготовленность Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения. Анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр. Устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			**1**				
2	4	Режим дня	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/	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.
	5	Наблюдение за физическим развитием	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/	
	6	Организация и проведение самостоятельных занятий. Составление дневника по физической культуре	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/	
	7	Определение состояния организма	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные	Основные виды деятельности обучающихся
							Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Участвуют в коллективном обсуждении. Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.). Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. Проводят эксперимент.

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные	Основные виды деятельности обучающихся
							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
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			**1**				
3	8	Упражнения утренней зарядки	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/	Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.
	9	Оздоровительные мероприятия в	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные	Основные виды деятельности обучающихся
		режиме учебной деятельности					Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула. Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. Знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры. Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания. Закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры. Записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры. Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные	Основные виды деятельности обучающихся
							Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его. Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом. Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп. Составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность							
	2.1. Гимнастика (модуль "Гимнастика")		**8**				
4.	10	Упражнения на развитие гибкости	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/	Знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная 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
5.	11	Упражнения на развитие координации	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/	
6.	12	Упражнения на формирование телосложения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/	
7.	13	Кувырок вперёд и	1			https://kopilkaurokov.ru/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные	Основные виды деятельности обучающихся
		назад в группировке				fizkultura/presentacii/kuvyrokvpieriod	движения, выясняют возможность появление 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, её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке. Описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта. Определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий. Разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью
8.	14	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			https://ppt-online.org/834102	
9.	15	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			https://ppt-online.org/734050 https://ppt-online.org/1209838	
10.	16	Опорные прыжки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/	
11.	17	Опорные прыжки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные	Основные виды деятельности обучающихся
							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

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные	Основные виды деятельности обучающихся
							самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках. технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). 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). Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные	Основные виды деятельности обучающихся
							гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом. Знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения. Разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации. 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)
2.2. Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")			**7**				
12.	18	Упражнения на гимнастической	1				Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта.

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные	Основные виды деятельности обучающихся
		лестнице					Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем). Разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции. Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта. Разучивают стартовое и финишное ускорение. Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями
13.	19	Упражнения на гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/	
14.	20	Бег на длинные дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/	
15.	21	Бег на короткие дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/	
16.	22	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/	
17.	23	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/	
18.	24	Метание малого мяча на дальность	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные	Основные виды деятельности обучающихся
							учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику. Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень. Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень. Анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные	Основные виды деятельности обучающихся
							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
2.3. Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")			**8**	**1**	**7**		
19.	25	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения. Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом. Повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные
20.	26	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	https://videouroki.net/video/29-vse-na-lyzhi-233.html	
21.	27	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/	
22.	28	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1	https://videouroki.net/video/29-vse-na-lyzhi-233.html	
23.	29	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/	
24.	30	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/	
25.	31	Преодоление небольших препятствий при	1		1	https://videouroki.net/video/29-vse-na-lyzhi-233.html	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные	Основные виды деятельности обучающихся
		спуске с пологого склона					ошибки и предлагают способы их устранения. Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции. Контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью. Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя. Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону. Разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку. Контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют
26.	32	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные	Основные виды деятельности обучающихся
							возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке. Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы. Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке. Разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения
2.4. Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")			**8**	**1**	**7**		
27.	33	Техника ловли мяча	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя
28.	34	Техника передачи	1		1	https://resh.edu.ru/subjec	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные	Основные виды деятельности обучающихся
		мяча				t/lesson/3214/	руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники. Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники. Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом 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
29.	35	Техника ловли и передачи мяча	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/	
30.	36	Ведение мяча стоя	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/	
31.	37	Ведение мяча в движении	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/	
32.	38	Ведение мяча в стоя на месте и в движении	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/	
33.	39	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/	
34.	40	Технические действия с мячом	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные	Основные виды деятельности обучающихся
							анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы. Разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой». Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения. Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы. Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)
2.5. Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")			**8**	**1**	**7**		
35.	41	Прямая нижняя подача мяча	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/	Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча.

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные	Основные виды деятельности обучающихся
36.	42	Прямая нижняя подача мяча	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/	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 (обучениев парах). Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).
37.	43	Приём и передача мяча снизу	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/	
38.	44	Приём и передача мяча снизу	1		1	https://tvou-voleyball.ru/	
39.	45	Приём и передача мяча сверху	1		1	https://tvou-voleyball.ru/	
40.	46	Приём и передача мяча сверху	1		1	https://pptcloud.ru/raznoe/peredacha-myacha-sverhu-dvumya-rukami	
41.	47	Технические действия с мячом	1		1	https://tvou-voleyball.ru/	
42.	48	Технические действия с мячом	1	1		https://tvou-voleyball.ru/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные	Основные виды деятельности обучающихся
							Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)
2.6. Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")			**8**	**1**	**7**		
43.	49	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=t-YWxT_jBF4&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=47&pp=iAQB	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
44.	50	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=FPgJwMkILTk&list=PLAUhrtAMVO--o1rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=48&pp=iAQB	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные	Основные виды деятельности обучающихся
45.	51	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=FPgJwMkILTk&list=PLAUhrtAMVO--o1rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=48&pp=iAQB	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 ведения футбольного мяча с изменением направления движения. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы. Описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения. Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов. Разучивают технику обводки учебных конусов. Контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)
46.	52	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=FPgJwMkILTk&list=PLAUhrtAMVO--o1rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=48&pp=iAQB	
47.	53	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=FPgJwMkILTk&list=PLAUhrtAMVO--o1rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=48&pp=iAQB	
48.	54	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=FPgJwMkILTk&list=PLAUhrtAMVO--o1rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=48&pp=iAQB	
49.	55	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=A0kpsxnnd4	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные	Основные виды деятельности обучающихся
						c&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=48&pp=iAQB	
50.	56	Обводка мячом ориентиров	1	1		https://www.youtube.com/watch?v=A0kpsxnnd4c&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=48&pp=iAQB	
2.7. Спортивные игры. Настольный теннис (модуль "Спорт")			**7**				
51.	57	Упражнения с ракеткой и мячом	1		1	http://ttsila.ru/start/	Закрепляют и совершенствуют технику упражнений с ракеткой. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в настольный теннис. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники игры в настольный теннис. Описывают технику игры в настольный теннис, точность попадания, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения. Определяют последовательность
52.	58	Отработка работы ног	1		1	https://www.ttbl.ru/videouroki/p	
53.	59	Приём подачи	1		1	https://www.ttbl.ru/videouroki/uroki-nastolnogo-tennisa-priem-podachi-mayatnik-1-	
54.	60	Приём подачи	1		1	https://www.ttbl.ru/videouroki/uroki-nastolnogo-tennisa-urok-98-priem-podachi-mayatnik-2	
55.	61	Приём подачи	1		1	https://www.ttbl.ru/videouroki/uroki-nastolnogo-tennisa-chast-99-priem-podachi-mayatnik-3	
56.	62	Точность попадания	1		1	https://www.ttbl.ru/video	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные	Основные виды деятельности обучающихся
						uroki/p	задач для самостоятельных занятий.
57.	63	Точность попадания	1	1		https://www.ttbl.ru/videouroki/p	
2.8. Национальные виды спорта (модуль "Спорт")			**6**	**1**	**5**		
58.	64	Национальные игры коренных народов Севера. Техника безопасности.Понятие «Тынзян». Правила наматывания тынзяна на руку. Метание тынзяна.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=QvIewNPfhe4 https://www.youtube.com/watch?v=NPvGLUJMWSw	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта. Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Описывают технику метания тынзяна на хорей, тройного национального прыжка, перетягивания палки по-эскимосски, прыжков через нарты, бега с палкой. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения занятий по национальным видам спорта. Закрепляют и совершенствуют технику бега метания тынзяна на хорей, тройного национального прыжка, перетягивания палки по-эскимосски, прыжков через нарты, бега с палкой. 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.
59.	65	Метание тынзяна на хорей.	1	0,5	0,5	https://www.youtube.com/watch?v=NPvGLUJM	
60.	66	Тройной национальный	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=z_B0YHnzB	
61.	67	Бег с палкой, переменный бег. Перетягивание палки по-эскимосски (мас-рестлинг).	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=xQKzyWz5gpU https://www.youtube.com/watch?v=60qEOXZXHmA	
62.	68	Прыжки через нарты.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=SmB1zBHi7sc https://www.youtube.com/watch?v=YjPcALgTtPQ	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные	Основные виды деятельности обучающихся
63.	69	Прыжки через нарты.	1	0,5	0,5	https://www.youtube.com/watch?v=hOdFmzt5myI	
2.9. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")			**5**	**1**	**4**		
64.	70	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	1		1	https://www.gto.ru/	Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
65.	71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Бег на 1000м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		1	https://www.gto.ru/	
66.	72	Правила и техника выполнения	1		1	https://www.gto.ru/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные	Основные виды деятельности обучающихся
		норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Подводящие упражнения					
67.	73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. : Метание мяча весом 150г. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru/	
68.	74	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3	1	1		https://www.gto.ru/ https://feydormaino79.my1.ru/index/prezentacii_po_fizkulture/0-9	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные	Основные виды деятельности обучающихся
		ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			**68**	**0**	**0**		

6 КЛАСС

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре			**1**		**1**		
1	1	Возрождение Олимпийских игр	0,5		0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/	Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения. Осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности. Анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры. Рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. Знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах. Приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями
	2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	0,25		0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/	
	3	История первых Олимпийских игр современности	0,25		0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			**2**		**2**		
2	4	Составление дневника физической культуры	0,5		0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/	Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры. Заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Знакомятся с понятием «физическая
	5	Физическая	0,25		0,25	https://resh.edu.ru/s	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
		подготовка человека				ubject/lesson/7130/	подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки. Устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств. Устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма. Участвуют в тематическом планировании. Знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий. Рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий. Разрабатывают 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
	6	Основные показатели физической нагрузки	0,25		0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131	
3	7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0,5		0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/	
	8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0,5		0,5		

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
			Всего	Контрольные работы	Практические работы		
							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 ощущениям самочувствия, показатели пульса). Составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры. Разучивают технику тестовых 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

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
							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 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

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
							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
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			**1**		**1**		
4	9	Упражнения для коррекции телосложения	0,5		0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/	Повторяют ранее изученные правила техники безопасности. Углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий. Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений. Отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем). Разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и панируют их в дневнике физической культуры. Повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения. Составляют индивидуальный комплекс
	10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	0,25		0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 https://resh.edu.ru/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
						subject/9/	зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения. Разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня. Отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов). Составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением). Включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня
	11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	0,25		0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			**64**	**7**	**57**		
2.1. Гимнастика (модуль "Гимнастика")			**7**		**7**		
5.	12	Акробатические комбинации	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/	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 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
6.	13	Акробатические комбинации	1		1		
7.	14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/	
8.	15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
9.	16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		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).
10.	17	Упражнения ритмической гимнастики	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/	
11.	18	Упражнения ритмической гимнастики	1		1		
2.2. Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")			**8**		**8**		
12.	19	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/	Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением. Контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега,
13.	20	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		1		
14.	21	Спринтерский бег	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/	
15.	22	Спринтерский бег	1		1		
16.	23	Гладкий равномерный бег	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/	
17.	24	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
		разбега способом «перешагивание»					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 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
18.	25	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1		1		
19.	26	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
							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. Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")			**7**	**1**	**6**		
20.	27	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/	Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах. Повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона. Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы. Описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности. Разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации. Контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции. Участвуют в учебном диалоге.
21.	28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/	
22.	29	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/	
23.	30	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/	
24.	31	Упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/s	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
		лыжной подготовки				ubject/lesson/7153/	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий. Наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения. Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов. Контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов
25.	32	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/	
26.	33	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/	
2.4. Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")			**8**	**1**	**7**		
27.	34	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/	Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол. Знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте). Анализируют выполнение технических действий без мяча,выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении.
28.	35	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		1		
29.	36	Остановка двумя	1		1		

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
		шагами и прыжком					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
30.	37	Упражнения в ведении мяча	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/	
31.	38	Упражнения в ведении мяча	1		1		
32.	39	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/	
33.	40	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1		
34.	41	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	1			
2.5. Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")			**8**	**1**	**7**		
35.	42	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/	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.
36.	43	Передача мяча двумя руками снизу	1		1	https://tvou-voleyball.ru/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
		в разные зоны площадки					Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий
37.	44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/	
38.	45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1	https://tvou-voleyball.ru/	
39.	46	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1	https://tvou-voleyball.ru/	
40.	47	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1	https://tvou-voleyball.ru/	
41.	48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи	1		1	https://tvou-voleyball.ru/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
		мяча снизу и сверху					
42.	49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	1		https://tvou-voleyball.ru/	
2.6. Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")			**8**	**1**	**7**		
43.	50	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/	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 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.
44.	51	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/	
45.	52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1	https://a-sports.ru/shkola/poleznoe/interesnyie-faktyi-o-futbole-dlya-detej/	
46.	53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1	https://a-sports.ru/shkola/poleznoe/interesnyie-faktyi-o-futbole-dlya-detej/	
47.	54	Игровая деятельность с использованием	1		1	https://a-sports.ru/shkola/poleznoe/interesnyie-	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
		технических приёмов передачи мяча				faktyi-o-futbole-dlya-detej/	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
48.	55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1	https://a-sports.ru/shkola/poleznoe/interesnyie-faktyi-o-futbole-dlya-detej/	
49.	56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1	https://a-sports.ru/shkola/poleznoe/interesnyie-faktyi-o-futbole-dlya-detej/	
50.	57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	1		https://a-sports.ru/shkola/poleznoe/interesnyie-faktyi-o-futbole-dlya-detej/	
2.7. Спортивные игры. Настольный теннис (модуль "Спорт")			**6**	**1**	**5**		
51.	58	Упражнения с ракеткой и мячом	1		1	http://ttsila.ru/start/	Закрепляют и совершенствуют технику упражнений с ракеткой. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в настольный теннис.
52.	59	Отработка работы ног	1		1	https://www.ttbl.ru/videouroki/p	
53.	60	Приём подачи	1		1	https://www.ttbl.ru/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
						videouroki/uroki-nastolnogo-tennisa-priem-podachi-mayatnik-1-	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники игры в настольный теннис. Описывают технику игры в настольный теннис, точность попадания, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения. Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий.
54.	61	Приём подачи	1		1	https://www.ttbl.ru/videouroki/uroki-nastolnogo-tennisa-chast-99-priem-podachi-mayatnik-3	
55.	62	Точность попадания	1		1	https://www.ttbl.ru/videouroki/p	
56.	63	Точность попадания	1	1		https://www.ttbl.ru/videouroki/p	
2.8. Национальные виды спорта (модуль "Спорт")			**6**	**1**	**5**		
57.	64	Национальные игры коренных народов Севера. Техника безопасности.Понятие «Тынзян». Правила наматывания тынзяна на руку. Метание тынзяна.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=QvIewNPfhe4 https://www.youtube.com/watch?v=NPvGLUJMWSw	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта. Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Описывают технику метания тынзяна на хорей, тройного национального прыжка, перетягивания палки по-эскимосски, прыжков через нарты, бега с палкой. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения занятий по национальным видам спорта. Закрепляют и совершенствуют технику бега метания тынзяна на хорей, тройного национального прыжка, перетягивания палки по-эскимосски, прыжков через нарты, бега с палкой.
58.	65	Метание тынзяна на хорей.	1	0,5	0,5	https://www.youtube.com/watch?v=NPvGLUJMWSw	
59.	66	Тройной	1		1	https://www.youtub	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
		национальный прыжок.				e.com/watch?v=z_B0YHnzBiE	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.
60.	67	Бег с палкой, переменный бег. Перетягивание палки по-эскимосски (мас-рестлинг).	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=xQKzyWz5gpU https://www.youtube.com/watch?v=60qEOXZXHmA	
61.	68	Прыжки через нарты.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=SmB1zBHi7sc https://www.youtube.com/watch?v=YjPcALgTtPQ	
62.	69	Прыжки через нарты.	1	0,5	0,5	https://www.youtube.com/watch?v=hOdFmzt5myI	
2.9. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")			**6**	**1**	**5**		
63.	70	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь	1			https://www.gto.ru/	Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
		при травмах. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.					
64.	71	Бег на 30м и 60м. Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			https://www.gto.ru/	
65.	72	Бег на 1000м и 1500м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			https://www.gto.ru/	
66.	73	Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			https://www.gto.ru/	
67.	74	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Метание мяча весом 150 г.	1			https://www.gto.ru/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
		Стрельба (электронное оружие)					
68.	75	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1		https://www.gto.ru/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			**68**	**7**	**61**		

7 КЛАСС

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре			**1**		**1**		
1	1	Истоки развития олимпизма в России	0,5		0,5	http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/	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.
	2	Олимпийское движение в СССР и современной России	0,25		0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/	
	3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	0,25		0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
							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 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
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			**2**		**2**		
2	4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими	0,25		0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/	Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры. Заполняют дневник физической

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
		упражнениями					культуры в течение учебного года. Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки. Устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств. Устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма. Участвуют в тематическом планировании. Знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий. Рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на
	5	Тактическая подготовка	0,25		0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/	
	6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0,5		0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/	
3	7	Планирование занятий технической подготовкой	0,5		0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/	
	8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0,5		0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
			Всего	Контрольные работы	Практические работы		
							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

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
			Всего	Контрольные работы	Практические работы		
							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 ощущениям самочувствия, показатели пульса). Составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры. Разучивают технику тестовых 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

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
			Всего	Контрольные работы	Практические работы		
							(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 содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования. Составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
			Всего	Контрольные работы	Практические работы		
							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
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			**1**		**1**		

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
			Всего	Контрольные работы	Практические работы		
4	9	Упражнения для коррекции телосложения	0,5		0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/	Знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела. Разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах). Измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах). Определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения. Составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его. Планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела. Отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме. Составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики. Разучивают комплекс профилактических упражнений
	10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,5		0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
							и планируют его в режиме учебного дня
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность							
2.1. Гимнастика (модуль "Гимнастика")			**6**		**6**		
5.	11	Акробатические комбинации	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/	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 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.
6.	12	Акробатические пирамиды	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/	
7.	13	Стойка на голове с опорой на руки	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/	
8.	14	Стойка на голове с опорой на руки	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/	
9.	15	Выполнение прыжков через козла	1		1		
10.	16	Выполнение прыжков через козла	1		1		

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
							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)
2.2. Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")			**8**		**8**		
11.	17	Преодоление препятствий наступанием	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/	Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением. Контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения спринтерского бега
12.	18	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/	
13.	19	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/	
14.	20	Эстафетный бег	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/	
15.	21	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		1		
16.	22	Прыжки с разбега в высоту	1		1		
17.	23	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
18.	24	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/	другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, 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

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
			Всего	Контрольные работы	Практические работы		
							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 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

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
							для повышения точности движений
2.3. Зимние виды спорта (модуль "Лыжная подготовка")			**8**	**1**	**7**		
19.	25	Торможение на лыжах способом «упор»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/	Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах. Повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона. Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы. Описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности. Разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации. Контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями
20.	26	Торможение на лыжах способом «упор»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/	
21.	27	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110	
22.	28	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1	https://videouroki.net/video/20-metanie-233.html	
23.	29	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1	https://videouroki.net/video/20-metanie-233.html	
24.	30	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1	https://videouroki.net/video/20-metanie-233.html	
25.	31	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		1	https://videouroki.net/video/20-metanie-233.html	
26.	32	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	1		https://videouroki.net/video/20-metanie-233.html	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
							учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий. Наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения. Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов. Контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов
2.4. Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")			**8**	**1**	**7**		
27.	33	Передача мяча после отскока от пола	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/	Совершенствуют ранее разученные технические

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
28.	34	Передача мяча после отскока от пола	1		1		действия игры баскетбол. Знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте). Анализируют выполнение технических действий без мяча,выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их 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
29.	35	Ловля мяча после отскока от пола	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/	
30.	36	Ловля мяча после отскока от пола	1		1		
31.	37	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/	
32.	38	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1		
33.	39	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		
34.	40	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1			
2.5. Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")			**8**	**1**	**7**		
35.	41	Верхняя прямая	1		1	https://resh.edu.ru/subject/le	Совершенствуют технику ранее

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
		подача мяча				sson/7156/	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
36.	42	Верхняя прямая подача мяча	1		1		
37.	43	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/	
38.	44	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1		
39.	45	Перевод мяча за голову	1		1	https://tvou-voleyball.ru/	
40.	46	Перевод мяча за голову	1		1		
41.	47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		
42.	48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1			
2.6. Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")			**9**	**1**	**8**		
43.	49	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/	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.
44.	59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
45.	51	Средние и длинные передачи мяча по диагонали и по прямой	1		1		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 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
46.	52	Тактические действия при выполнении углового удара	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/	
47.	53	Тактические действия при выполнении углового удара	1		1		
48.	54	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/	
49.	55	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1		
50.	56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	https://a-sports.ru/shkola/poleznoe/interesnyie-faktyi-o-futbole-dlya-detej/	
51.	57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1			
2.7. Спортивные игры. Настольный теннис (модуль "Спорт")			**6**	**1**	**5**		

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
52.	58	Упражнения с ракеткой и мячом. Хват ракетки	1		1	http://ttsila.ru/start/	Закрепляют и совершенствуют технику упражнений с ракеткой. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в настольный теннис. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники игры в настольный теннис. Описывают технику игры в настольный теннис, точность попадания, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения. Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий
53.	59	Отработка работы ног	1		1	https://www.ttbl.ru/videouroki/p	
54.	60	Отработка приёмов подачи	1		1	https://www.ttbl.ru/videouroki/uroki-nastolnogo-tennisa-priem-podachi-mayatnik-1-	
55.	61	Отработка приёмов подачи	1		1	https://www.ttbl.ru/videouroki/uroki-nastolnogo-tennisa-chast-99-priem-podachi-mayatnik-3	
56.	62	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	https://www.ttbl.ru/videouroki/p	
57.	63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1		https://www.ttbl.ru/videouroki/p	
2.8. Национальные виды спорта (модуль "Спорт")			**6**	**1**	**5**		
58.	64	Национальные игры коренных народов Севера. Техника безопасности. Метание тынзяна.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=QvIewNPfhe4 https://www.youtube.com/watch?v=NPvGLUJMWSw	Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Описывают технику метания тынзяна на хорей, тройного национального прыжка, перетягивания палки по-эскимосски, прыжков через нарты, бега с палкой.
59.	65	Метание тынзяна на хорей.	1	0,5	0,5	https://www.youtube.com/watch?v=NPvGLUJMWSw	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
60.	66	Тройной национальный прыжок.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=z_B0YHnzBiE	Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения занятий по национальным видам спорта. Закрепляют и совершенствуют технику бега метания тынзяна на хорей, тройного национального прыжка, перетягивания палки по-эскимосски, прыжков через нарты, бега с палкой. 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.
61.	67	Бег с палкой, переменный бег. Перетягивание палки по-эскимосски (мас-рестлинг).	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=xQKzyWz5gpU https://www.youtube.com/watch?v=60qEOXZXHmA	
62.	68	Прыжки через нарты.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=SmB1zBHi7sc https://www.youtube.com/watch?v=YjPcALgTtPQ	
63.	69	Прыжки через нарты.	1	0,5	0,5	https://www.youtube.com/watch?v=hOdFmzt5myI	
2.9. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)			**5**		**5**		
64.	70	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method	Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
		разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.					
65.	71	Бег на 30м и 60м. Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method	
66.	72	Бег на 1500м. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method	
67.	73	Кросс на 3 км. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method	
68.	74	Метание мяча весом 150г. Стрельба (электронное оружие)	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			**68**	**6**	**62**		

8 КЛАСС

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре			**1**		**1**		
1	1	Физическая культура в современном обществе	0,5		0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/	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
	2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	0,25		0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/	
	3	Адаптивная и лечебная физическая культура	0,25		0,25	https://resh.edu.ru/subject/9/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
							гармоничного физического развития и их историческая обусловленность»; – «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека». Анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптативной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности. Обсуждают темы: – «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления»; – «Лечебная физическая культура её направления и формы организации»; – «История и развитие Паралимпийских игр»
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			**2**		**2**		
2	4	Коррекция нарушения осанки	0,5		0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/	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 корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики. Планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. Участвуют в консультации с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики,
	5	Коррекция избыточной массы тела	0,25		0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/	
	6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	0,25		0,25		
3	7	Составление планов для	0,5		0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		самостоятельных занятий					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 корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики. Планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. Составляют комплекс корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. Знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют 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
	8	Способы учёта индивидуальных особенностей	0,5		0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
			Всего	Контрольные работы	Практические работы		
							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

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
							результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			**1**		**1**		
4	9	Профилактика умственного перенапряжения	0,5		0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/	Повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток. Знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации. Знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации. Знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки. Знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки
	10	Упражнения для профилактики утомления	0,25		0,25		
	11	Дыхательная и зрительная гимнастика	0,25		0,25		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			**64**	**7**	**57**		
2.1. Гимнастика (модуль "Гимнастика")			**5**	**1**	**4**		

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
5.	12	Акробатические комбинации	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/	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 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
6.	13	Акробатические комбинации	1		1		
7.	14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/	
8.	15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		
9.	16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	1			

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
							устранения (обучение в группах).
2.2. Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")			**8**		**8**		
10.	17	Бег на короткие дистанции	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/	Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением. Контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, 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
11.	18	Бег на средние дистанции	1		1		
12.	19	Бег на длинные дистанции	1		1		
13.	20	Бег на длинные дистанции	1		1		
14.	21	Прыжки в длину с разбега	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/	
15.	22	Прыжки в длину с разбега	1		1		
16.	23	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		1		
17.	24	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		1		

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
							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 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.

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
							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. Зимние виды спорта (модуль "Лыжная подготовка")			**9**	**1**	**8**		
18.	25	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/	Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах. Повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона. Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы. Описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности. Разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации.
19.	26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/	
20.	27	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
21.	28	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1		Контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий. Наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность
22.	29	Торможение боковым скольжением	1		1		
23.	30	Торможение боковым скольжением	1		1		
24.	31	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1		
25.	32	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1		

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
26.	33	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	1			обучения. Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов. Контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов
2.4. Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")			**9**	**1**	**8**		
27.	34	Повороты с мячом на месте	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/	Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол. Знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте). Анализируют выполнение
28.	35	Повороты с мячом на месте	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/	
29.	36	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/	
30.	37	Передача мяча	1		1	https://resh.edu.ru/subject/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		одной рукой снизу				lesson/3464/	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
31.	38	Передача мяча одной рукой снизу	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/	
32.	39	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/	
33.	40	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/	
34.	41	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/	
35.	42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1			
2.5. Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")			**8**	**1**	**7**		
36.	43	Прямой нападающий удар	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/	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
37.	44	Прямой нападающий удар	1		1		
38.	45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
39.	46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1	https://tvou-voleyball.ru/	в нападении и защите. Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий
40.	47	Тактические действия в защите	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/	
41.	48	Тактические действия в нападении	1		1	https://tvou-voleyball.ru/	
42.	49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	https://tvou-voleyball.ru/	
43.	50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1			
2.6. Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")			**6**	**1**	**5**		

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
44.	51	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/	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 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
45.	52	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/	
46.	53	Правила игры в мини-футбол	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/	
47.	54	Правила игры в мини-футбол	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/	
48.	55	Игровая деятельность по правилам классического	1		1	https://a-sports.ru/shkola/poleznoe/interesnyie-faktyi-o-futbole-dlya-detej/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		футбола					передачи на разные расстояния
49.	56	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	1			
2.7. Спортивные игры. Настольный теннис (Модуль «Спорт»)			**6**	**1**	**5**		
50.	57	Упражнения с ракеткой и мячом. Хват ракетки	1		1	http://ttsila.ru/start/	Закрепляют и совершенствуют технику упражнений с ракеткой. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в настольный теннис. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники игры в настольный теннис. Описывают технику игры в настольный теннис, точность попадания, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения. Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий.
51.	58	Отработка работы ног	1		1	https://www.ttbl.ru/videouroki/p	
52.	59	Отработка приёмов подачи	1		1	https://www.ttbl.ru/videouroki/uroki-nastolnogo-tennisa-priem-podachi-mayatnik-1-	
53.	60	Отработка приёмов подачи	1		1	https://www.ttbl.ru/videouroki/uroki-nastolnogo-tennisa-chast-99-priem-podachi-mayatnik-3	
54.	61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	https://www.ttbl.ru/videouroki/p	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
55.	62	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1		https://www.ttbl.ru/videouroki/p	
2.8. Национальные виды спорта (Модуль «Спорт»)			**8**	**1**	**7**		
56.	63	Национальные игры коренных народов Севера. Техника безопасности. Метание тынзяна.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=QvIewNPfhe4 https://www.youtube.com/watch?v=NPvGLUJMWSw	Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Описывают технику метания тынзяна на хорей, тройного национального прыжка, перетягивания палки по-эскимосски, прыжков через нарты, бега с палкой. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения занятий по национальным видам спорта. Закрепляют и совершенствуют технику бега метания тынзяна на хорей, тройного национального прыжка, перетягивания палки по-эскимосски, прыжков через нарты, бега с палкой. 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.
57.	64	Метание тынзяна на хорей.	1	0,5	0,5	https://www.youtube.com/watch?v=NPvGLUJMWSw	
58.	65	Тройной национальный прыжок.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=z_B0YHnzBiE	
59.	66	Бег с палкой, переменный бег.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=xQKzyWz5gpU	
60.	67	Перетягивание палки по-эскимосски (мас-рестлинг).	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=60qEOXZXHmA	
61.	68	Прыжки через нарты.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=SmB1zBHi7sc https://www.youtube.com/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
						watch?v=YjPcALgTtPQ	
62.	69	Прыжки через нарты.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=SmB1zBHi7sc https://www.youtube.com/watch?v=YjPcALgTtPQ	
63.	70	Прыжки через нарты.	1	0,5	0,5	https://www.youtube.com/watch?v=hOdFmzt5myI	
2.9. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)			**5**		**5**		
64.	71	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method	Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		мальчики.					
65.	72	Бег на 30 м и 60 м. Челночный бег 3*10 м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method	
66.	73	Бег на 1500 м или 2000 м. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method	
67.	74	Кросс на 3 км. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method	
68.	75	Метание мяча весом 150 г. Стрельба (электронное оружие)	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			**68**	**7**	**61**		

9 КЛАСС

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре			**1**		**1**		
1.	1	Здоровье и здоровый образ жизни	0,5		0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/	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.
	2	Туристские походы как форма активного отдыха	0,25		0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/	
	3	Профессионально-прикладная физическая культура	0,25		0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
			Всего	Контрольные работы	Практические работы		
							Знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизнисовременного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ. Изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость. Знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств. Составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			**2**		**2**		
2.	4	Восстановительный массаж	0,5		0,5	http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2	Знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный). Знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения. Разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах). Составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение. Знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие
	5	Банные процедуры	0,5		0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/	
3.	6	Измерение функциональных резервов организма	0,5		0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/	
	7	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	0,5		0,5	https://videouroki.net/video/17-pervaya-pomoshch-pri-travmah-233.html	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
			Всего	Контрольные работы	Практические работы		
							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

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
							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 группе). Контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			**1**		**1**		
4.	8	Занятия физической культурой и режим питания	0,5		0,5	https://videouroki.net/video/12-pishcha-i-pitatelnye-veshchestva-233.html	Участвуют в беседе с учителем. Знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической
5.	9	Упражнения для снижения избыточной массы тела	0,25		0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
6.	10	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	0,25		0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/	культурой и спортом. Знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры. Знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела. Знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам. Знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели. Составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма.

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
							Включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность							
2.1. Гимнастика (модуль "Гимнастика")			**7**	**1**	**6**		
7.	11	Длинный кувырок с разбега	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/	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 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
8.	12	Кувырок назад в упор	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/	
9.	13	Акробатические комбинации	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/	
10.	14	Акробатические комбинации	1		1		
11.	15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/	
12.	16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		
13.	17	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	1			

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
							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).
2.2. Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")			**7**	**1**	**6**		
14.	18	Бег на короткие дистанции	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/	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,
15.	19	Бег на длинные дистанции	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/	
16.	20	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		1		
17.	21	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/	
18.	22	Прыжки в высоту	1		1		
19.	23	Прыжки в высоту	1	0,5	0,5		
20.	24	Метание спортивного	1		1	https://resh.edu.ru/subj	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
			Всего	Контрольные работы	Практические работы		
		снаряда с разбега на дальность				ect/9/	уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, 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

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
			Всего	Контрольные работы	Практические работы		
							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 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

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
							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. Лыжная подготовка (модуль "Зимние виды спорта")			**6**		**6**		
21.	25	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/	Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах. Повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона. Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы. Описывают технику
22.	26	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1		
23.	27	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/	
24.	28	Передвижение одновременным	1		1		

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
		одношажным ходом					передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности. Разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации. Контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий. Наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют
25.	29	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/	
26.	30	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1		

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
							последовательность обучения. Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов. Контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов
2.4. Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")			**9**	**1**	**8**		
27.	31	Ведение мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/	Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол. Знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте). Анализируют выполнение
28.	32	Ведение мяча	1	0,25	0,75		
29.	33	Передача мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/	
30.	34	Передача мяча	1	0,25	0,75		
31.	35	Приемы и броски мяча на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/	
32.	36	Приемы и броски мяча	1	0,25	0,75		

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
		на месте					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
33.	37	Приемы и броски мяча в прыжке	1				
34.	38	Приемы и броски мяча после ведения	1				
35.	39	Приемы и броски мяча после ведения	1	0,25	0,75		
2.5. Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")			**8**	**1**	**7**		
36.	40	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1	https://tvou-voleyball.ru/	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол. Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны
37.	41	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0,25	0,75	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
38.	42	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0,25	0,75		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
39.	43	Приёмы и передачи в движении	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/	
40.	44	Приёмы и передачи на месте и в движении	1	0,25	0,75		
41.	45	Удары	1		1		
42.	46	Блокировка	1		1		
43.	47	Удары и блокировка	1	0,25	0,75		
2.6. Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")			**8**	**1**	**7**		
44.	48	Ведение мяча	1	0,25	0,75	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/	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
45.	49	Приемы мяча	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/	
46.	50	Приемы мяча	1	0,25	0,75		
47.	51	Передачи мяча	1		1		
48.	52	Приёмы, передачи и ведение мяча	1	0,25	0,75		
49.	53	Остановки и удары по мячу с места	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/	
50.	54	Остановки и удары по мячу в движении	1		1		
51.	55	Остановки и удары по мячу с места и в движении	1	0,25	0,75	https://rfs.ru/	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
							учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах). Разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите. Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния
2.7. Спортивные игры. Настольный теннис (Модуль «Спорт»)			**6**	**1**	**5**		
52.	56	Упражнения с ракеткой и мячом. Хват ракетки	1		1	http://ttsila.ru/start/	Закрепляют и совершенствуют технику упражнений с ракеткой. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для
53.	57	Отработка работы ног	1		1	https://www.ttbl.ru/videouroki/p	
54.	58	Отработка приёмов	1		1	https://www.ttbl.ru/vide	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
		подачи				ouroki/uroki-nastolnogo-tennisa-priem-podachi-mayatnik-1-	освоения технических действий игры в настольный теннис. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники игры в настольный теннис. Описывают технику игры в настольный теннис, точность попадания, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения. Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий.
55.	59	Отработка приёмов подачи	1		1	https://www.ttbl.ru/videouroki/uroki-nastolnogo-tennisa-chast-99-priem-podachi-mayatnik-3	
56.	60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	https://www.ttbl.ru/videouroki/p	
57.	61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1		https://www.ttbl.ru/videouroki/p	
2.8. Национальные виды спорта (Модуль «Спорт»)			**6**	**1**	**5**		
58.	62	Национальные игры коренных народов Севера. Техника безопасности. Метание тынзяна.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=QvIewNPfhe4 https://www.youtube.com/watch?v=NPvGLUJMWSw	Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Описывают технику метания тынзяна на хорей, тройного национального прыжка, перетягивания палки по-эскимосски, прыжков через нарты, бега с палкой. Знакомятся с рекомендациями по технике
59.	63	Метание тынзяна на хорей.	1	0,5	0,5	https://www.youtube.com/watch?v=NPvGLUJMWSw	

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
60.	64	Тройной национальный прыжок.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=z_B0YHnzBiE	безопасности во время выполнения занятий по национальным видам спорта. Закрепляют и совершенствуют технику бега метания тынзяна на хорей, тройного национального прыжка, перетягивания палки по-эскимосски, прыжков через нарты, бега с палкой. 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.
61.	65	Бег с палкой, переменный бег. Перетягивание палки по-эскимосски (мас-рестлинг).	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=xQKzyWz5gpU https://www.youtube.com/watch?v=60qEOXZXHmA	
62.	66	Прыжки через нарты.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=SmB1zBHi7sc https://www.youtube.com/watch?v=YjPcALgTtPQ	
63.	67	Прыжки через нарты.	1	0,5	0,5	https://www.youtube.com/watch?v=hOdFmzt5myI	
2.9. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)			**5**		**5**		
64.	68	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. . Сгибание и	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method	Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
		разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.					
65.	69	Бег на 30 м, 60 м или 100 м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3*10м	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method	
66.	70	Бег на 2000м или 3000м. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method	
67.	71	Кросс на 3 км или 5км. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method	
68.	72	Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю). Стрельба (электронное оружие)	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			**68**				

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
			Всего	Контрольные работы	Практические работы		
ПО ПРОГРАММЕ							

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

5.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
2. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение.

5.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Баскетбол: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Д.И. Нестеровский. -М.: Издательский центр «Академия», 2010.-336с.
- Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст] - . М.: 2014. – 81 с.
- Грибачева М.А., Круглыхин В.А.. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. – М.А. Грибачева, В.А.Круглыхин М. - : Человек, 2011 – 248 с., илл.
- Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 25-е изд., перераб. и дополн. – М. : Советский спорт, 2014. – 224 с. : ил.
- Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
- Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: илл.
- Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М .: 2003. – 55 с.
- Круглыхин В.А. Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова, М.В. Анисимова, И.С. Бегун/ под общей редакцией Н.С.Федченко - М.: 2013
- Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /А.И.Жилкин, [и др.] — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
- Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
- Нестеровский, Д. И. Баскетбол [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. — Москва: Академия, 2007. — 336 с.
- Созинов В.В., Легкая атлетика: Методические указания для студентов ИФК по самостоятельной подготовке к зачету по общему курсу.- Чайковский: ЧГИФК, 2003 – 16 с.
- Портнов, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. [Текст] // Ю. И. Портнов. – М.: Адаптивная физическая культура. 2011. - № 1.- С. 25-25.
- Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» [Текст]: для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. — Москва, 2004 – 148 с.
- Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с. — Серия ≪Безопасность жизнедеятельности≫.
- Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с.
- Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 432 с.

• Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, — Мн., Тесей, 2003. — С.367-392.
• Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с.
• Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.

5.3. ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/subject/9/
https://rosaalley.com/
https://alroslav.ru/
https://www.russianathletesunion.com/
https://russian-sports.ru/

• История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement / свободный.
• Физическая культура в школе [Электронный ресурс] /Режим доступа http://www.fizkulturavshkole.ru/ свободный.
• Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/ свободный.
• Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] /учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf
• Программно - методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/
• «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ http://eor-np.ru/node/209

• Сайт «Волейбол России» https://voleybol-rossii.ru/
• Сайт «Твой волейбол» https://tvou-voleyball.ru/
• Сайт «Всероссийская федерация волейбола» https://volley.ru/

• Спортивная энциклопедия: Футбол http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/
• Сайт «Азбука спорта»: Футбол https://a-sports.ru/shkola/poleznoe/interesnyie-faktyi-o-futbole-dlya-detej/
• Новости спорта https://www.sports.ru/tribuna/blogs/bestfootballall/2877974.html
• Российский футбольный союз https://rfs.ru/
• Сайт РЭШ, раздел «Физическая культура» https://resh.edu.ru/subject/9/
• Федерация лыжных гонок России http://www.flgr.ru/

Приложение 1

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ПРОЕКТНЫХ РАБОТ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 9 КЛАССОВ

Актуальная зарядка — настоящая загадка!
Виды спорта
Во славу скакалки
Восстановление школьной спортивной площадки.
Где и как растут чемпионы.
Движение, ты — жизнь!
Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?
Зимние виды спорта
Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
Информационные технологии в спорте
Как самостоятельно построить спортивную площадку.
Комплекс упражнений «Гимнастика для мозга».
Метание на уроках в начальной школе.
Мир мячей
Мир спорта моими глазами.
Мне нужны занятия физкультурой?!
Мой дневник достижений
Мой любимый вид спорта.
Мой спортивный кумир
Москва – спортивная.
Моя жизнь в спорте
Моя спортивная семья.
Мяч: от игры до спорта.
О спорт, ты мир!
О, спорт, ты — мир!
От крепости физической к крепости духовной.
От чего зависит частота пульса?
Познай себя
Практико-ориентированный проект "Музыкальная разминка".
Практичность и экологичность спортивного инвентаря и одежды.
Путь к Олимпу. Мой дневник достижений.
Развитие гибкости
Развитие физических возможностей путем самостоятельной работы.
С детства спортом занимаюсь и на дедушку равняюсь.
Сам себе тренер
Сделай шаг навстречу спорту.
Секреты красоты
Секреты школьного успеха.
Семейное физическое воспитание как народная традиция.
Семейные традиции: папа, мама, я — спортивная семья.
Сила есть — ума не надо? Или спорт учебе не помеха.
Скорость в спорте
Современный спорт: арена для спортивных достижений или битва за призовые места?
«Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь».
Спорт в жизни моей семьи

Спорт для души и тела
Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей подростков.
Спортивное генеалогическое древо моей семьи.
Спортивные праздники в сельской школе.
Спортивные семейные традиции
Спортивные суеверия.
Спортивные традиции в семье как фактор физического воспитания личности.

Приложение 2

Формы учета рабочей программы воспитания в рабочей программе по физической культуре

Рабочая программа воспитания МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно» реализуется через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

– побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

– привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; обращение внимания на нравственные аспекты научных открытий, которые изучаются в данный момент на уроке; на ярких деятелей, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков; использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы;

– использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через решение проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

– инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам;

– включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

– применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;

– применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;

– выбор и использование на уроках методов, методик, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;

– инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включение в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

– установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Реализация воспитательного потенциала учебного предмета «Физическая культура» через урочную систему обучения и воспитания

Наименование раздела	Воспитательный потенциал урока
Раздел 1. Знания о физической культуре	Учить анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Наименование раздела	Воспитательный потенциал урока
	Развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура». Закрепление представлений о правилах составления режима дня. Формирование знаний о зарождении олимпийских играх.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	Обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, использование ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Обогащение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, Формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести диалог и работать в команде.
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, а также активное участие в движении ГТО 3 ступени. Воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Приложение 3

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья[1].

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.

[1] дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А»

/приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/

	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3 (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

1. незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
2. значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
3. грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;

- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Спортивные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек).
3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Лёгкая атлетика»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Легкая атлетика»:

- Бег на короткие дистанции (60 м, 100м, с).
- Прыжок в длину с места или разбега (см).
- Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
- Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Лыжная подготовка»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000, 3000 метров.

2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Волейбол»

1. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения;
2. Передачи мяча над собой;
3. Передачи мяча у сетки;
4. Передачи через сетку в прыжке;
5. Передачи сверху, стоя спиной к цели;
6. Нижняя прямая подача мяча;
7. Приём подачи;
8. Прямой нападающий удар с набрасыванием, при встречной передаче

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег с мячом 3*10м (с).
2. Бег 60м (100 м) (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам (сек) с различных точек (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

- Тройной прыжок с места (м).
- Выполнение штрафных бросков (количество попаданий за единицу времени).
- Броски мяча с разных дистанций и разных позиций (количество попаданий).
- Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

***Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего* образования[2]**

1. Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
2. Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
3. Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования«мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
4. Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
5. Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
6. Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
7. Степень освоения спортивных игр.

---

[2] Письмо Минобразования РФот 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

Пашиева Анастасия Вадимовна и.о. директора
МБОУ "Центр образования с. Мейныпильгыно"
Подписано цифровой подписью: Пашиева Анастасия Вадимовна и.о. директора МБОУ "Центр образования с. Мейныпильгыно"
Дата: 2023.08.31 14:42:23 +12'00'