

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

Содержание учебного предмета

5 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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 учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

6 класс

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая

деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

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

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

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

7 класс

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

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее

освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

8 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований

комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

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

Модуль «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.

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 старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом

«перешагивание» Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

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

Модуль «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.

Планируемые результаты, освоения учебного предмета

Физическая культура

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

Универсальные познавательные 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.

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими

упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта
Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов - имитация передвижения);
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

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 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 учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов - имитация передвижения);
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

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 школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов - имитация перехода);
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися 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 учащимися, 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);
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9класс

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 учащихся общеобразовательной школы;

- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической под 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.

Тематическое планирование 5 класс (68 часов)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Программное содержание	ЭОР (ЦОР)
1 четверть				
Знания о физической культуре (1 ч)				
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре.	1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	Образовательная платформа РЭШ урок №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/
Модуль «Лёгкая атлетика» (9 часов)				
2	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной	-
3	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
4	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1		-
5	Прыжок в длину с места.	1		Образовательная платформа РЭШ

			<p>скоростью передвижения.</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень;</p> <p>метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p> <p>Развитие основных физических качеств.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>урок №27</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</p>
6	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1		-
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		-
8	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1		<p>Образовательная платформа РЭШ</p> <p>урок №28</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</p>
9	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1		-
10	Метание малого мяча на дальность.	1		-
Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
11	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью</p> <p>Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.</p>	<p>Образовательная платформа РЭШ</p> <p>урок №7</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</p>

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»(6 часов)				
12	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Баскетбол.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий	Образовательная платформа РЭШ урок №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
13	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	баскетболом.	-
14	Ведение баскетбольного мяча на месте.	1	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и	-
15	Ведение баскетбольного мяча в движении.	1	«змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди	-
16	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	с места; ранее разученные технические действия с мячом.	-
17	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1		-
Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
18	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.	1	Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.	Образовательная платформа РЭШ урок №4-5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/

2 четверть

Модуль «Гимнастика»(14 часов)

19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой.	Образовательная платформа РЭШ урок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
20	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	1	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Образовательная платформа РЭШ урок №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
21	Кувырок вперёд в группировке.	1		-
22	Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках.	1	Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги	Образовательная платформа РЭШ урок №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
23	Кувырок назад в группировке.	1	«скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках	
24	Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1	(мальчики). Опорные прыжки: через гимнастического козла	-
25	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие	-
26	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №25 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
27	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1		-
28	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/

29	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1	<p>подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток,</p>	Образовательная платформа РЭШ урок №25 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
30	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1		-
31	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1		-
32	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность».	1		Образовательная платформа РЭШ урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/

			дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий.	
Знания о физической культуре (1ч)				
33	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	Образовательная платформа РЭШ урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
34	Измерение индивидуальных показателей физического развития.	1	Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	Образовательная платформа РЭШ урок №15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
3 четверть				
Знания о физической культуре (1 ч)				
35	Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	Образовательная платформа РЭШ урок №1-2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
Модуль «Зимние виды спорта»(18 часов)				

36	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Образовательная платформа РЭШ урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
37	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		-
38	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		-
39	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		-
40	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		-
41	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
42	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		-
43	Повороты на лыжах способом переступания.	1		-
44	Повороты на лыжах способом переступания.	1		-
45	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1		-

46	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1		-
47	Спуск на лыжах с пологого склона.	1		-
48	Спуск на лыжах с пологого склона.	1		-
49	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1		-
50	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1		-
51	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1		-
52	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		-
53	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		-
Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
54	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и	Образовательная платформа РЭШ урок №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/

			обуви; предупреждение травматизма. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.	
4 четверть				
Модуль «Спортивные игры. Волейбол»(6 часов)				
55	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Волейбол.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий волейболом. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений. Закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	Образовательная платформа РЭШ урок №32
56	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1		-
57	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1		-
58	Упражнения на развитие гибкости, координации, на формирование телосложения.	1		Образовательная платформа РЭШ урок № 9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/
59	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1		-
60	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1		-
Модуль «Лёгкая атлетика» (7 часов)				

61	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. 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. Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	-
62	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
63	Прыжок в длину с места.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
64	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1		-
65	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		-
66	Метание малого мяча на дальность.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
67	Тестирование по нормам ВФСК «ГТО».	1		Образовательная платформа РЭШ урок №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
68	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.		Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных	Образовательная платформа РЭШ урок №14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/

			занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.	
--	--	--	--	--

Тематическое планирование 6 класс (68 часов)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Программное содержание	ЭОР (ЦОР)
1 четверть				
Знания о физической культуре (1 ч)				
1	Возрождение Олимпийских игр.	1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	Образовательная платформа РЭШ урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
Модуль «Лёгкая атлетика» (9 часов)				
2	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной	-
3	Беговые упражнения.	1		-
4	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
5	Прыжок в длину с места.	1		-
6	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/

7	Прыжок в высоту с разбега.	1	дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	Образовательная платформа РЭШ урок №21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
8	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень.	1	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом	Образовательная платформа РЭШ урок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
9	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	«перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту;	-
10	Метание малого мяча на дальность.	1	напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	-
Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
11	Составление дневника физической культуры.	1	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.	-
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»(6 часов)				

12	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Баскетбол.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий баскетболом. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок 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 разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	Образовательная платформа РЭШ урок №25 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
13	Технические действия игрока без мяча.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
14	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1		-
15	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	1		-
16	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1		-
17	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	-	
Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
18	Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения	Образовательная платформа РЭШ урок №4 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/

			тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	
2 четверть				
Модуль «Гимнастика»(14 часов)				
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. 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	-
20	Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/
21	Акробатическая комбинация.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №13 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
22	Акробатическая комбинация.	1		-
23	Опорные прыжки.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
24	Опорные прыжки.	1		-
25	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
26	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1		-
27	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №16 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/
28	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1		-
29	Лазание по канату в три приёма.	1	Образовательная платформа РЭШ урок №18	

				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
30	Лазание по канату в три приёма.	1	<p>«ноги врозь» (девочки). Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики). Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	-
31	Упражнения ритмической гимнастики.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
32	Акробатическая комбинация.	1		-
Знания о физической культуре (1ч)				

33	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.	1	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	Образовательная платформа РЭШ урок №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/
Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
34	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	Образовательная платформа РЭШ урок №8-9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/
3 четверть				
Знания о физической культуре (1 ч)				
35	История первых Олимпийских игр современности.	1	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	Образовательная платформа РЭШ урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
Модуль «Зимние виды спорта»(18 часов)				
36	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах на уроках лыжной подготовки.	Образовательная платформа РЭШ урок №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
37	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление	-
38	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее	-
39	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	разученные упражнения лыжной подготовки;	-

40	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение. Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	-
41	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1		-
42	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		-
43	Повороты на лыжах.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
44	Повороты на лыжах.	1		-
45	Подъёмы и спуски.	1		-
46	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		-
47	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1		-
48	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1		-
49	Подъёмы и спуски.	1		-
50	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1	-	

51	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1		-
52	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1		-
53	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		-
Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
54	Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	Образовательная платформа РЭШ урок №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
4 четверть				
Модуль «Спортивные игры. Волейбол»(6 часов)				
55	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Волейбол.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий волейболом.	Образовательная платформа РЭШ урок №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
56	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки	-
57	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	команды соперника. Правила игры и игровая деятельность	-

58	Упражнения для коррекции телосложения, профилактики нарушения зрения, оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня.	1	по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Оздоровительные комплексы:	Образовательная платформа РЭШ урок №10-12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
59	Игровые действия в волейболе.	1	упражнения для коррекции телосложения с использованием	Образовательная платформа РЭШ урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
60	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	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.	
Модуль «Лёгкая атлетика» (7 часов)				
61	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	-
62	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением;	Образовательная платформа РЭШ урок №19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
63	Прыжок в длину с места.	1		-

64	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	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. Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Образовательная платформа РЭШ урок №20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
65	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
66	Прыжок в высоту с разбега.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
67	Тестирование по нормам ВФСК «ГТО».	1		Образовательная платформа РЭШ урок №9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/
Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
68	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	Образовательная платформа РЭШ урок №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/

Тематическое планирование 7 класс (68 часов)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Программное содержание	ЭОР (ЦОР)
1 четверть				
Знания о физической культуре (1 ч)				
1	Зарождение олимпийского движения Олимпийское движение в СССР и современной России.	1	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.	-
Модуль «Лёгкая атлетика» (9 часов)				
2	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	Образовательная платформа РЭШ урок №16 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
3	Бег с преодолением препятствий.	1		-
4	Бег на короткие дистанции.	1		-

5	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности. Выполнение прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени. Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Образовательная платформа РЭШ урок №17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
6	Эстафетный бег.	1		-
7	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		-
8	Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1		-
9	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
10	Метание малого мяча на дальность.	1		-
Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
11	Ведение дневника физической культуры.	1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	Образовательная платформа РЭШ урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»(6 часов)				

12	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Баскетбол.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий баскетболом. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча 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.	Образовательная платформа РЭШ урок №13 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
13	Ловля мяча после отскока от пола.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
14	Передачи мяча.	1		
15	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
16	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1		-
17	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1		-
Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
18	Понятие «техническая подготовка».	1	Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.	Образовательная платформа РЭШ урок №34 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/
2 четверть				
Модуль «Гимнастика»(14 часов)				
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой.	Образовательная платформа РЭШ урок №7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/

20	Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями.	1	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее	-
21	Акробатическая комбинация.	1		-
22	Акробатические пирамиды.	1		-
23	Стойка на голове с опорой на руки.	1		-
24	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
25	Стойка на голове с опорой на руки.	1		-
26	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений.	1		-
27	Висы и упоры на низкой перекладине.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
28	Висы и упоры на низкой перекладине.	1		-
29	Лазанье по канату в два приёма.	1	-	

30	Лазанье по канату в два приёма.	1	изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений	-
31	Упражнения степ-аэробики.	1	в висах, упорах, поворотах	-
32	Акробатическая комбинация.	1	(мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики). Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	-
Знания о физической культуре (1ч)				
33	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами.	1	Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	-
Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
34	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».	1	Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка.	-
3 четверть				
Знания о физической культуре (1 ч)				

35	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.	1	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	-
Модуль «Зимние виды спорта»(18 часов)				
36	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах на уроках лыжной подготовки. 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. Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Образовательная платформа РЭШ урок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
37	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		-
38	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1		-
39	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
40	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		-
41	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1		-
42	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		-
43	Торможение на лыжах способом «упор».	1		Образовательная платформа РЭШ

				урок №24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
44	Поворот упором при спуске с пологого склона.	1		-
45	Торможение на лыжах способом «упор».	1		-
46	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		-
47	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1		-
48	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1		-
49	Поворот упором при спуске с пологого склона.	1		-
50	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1		-
51	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1		-
52	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1		-

53	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1		-
Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
54	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	1	Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.	-
4 четверть				
Модуль «Спортивные игры. Волейбол»(6 часов)				
55	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Волейбол.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий волейболом. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через	Образовательная платформа РЭШ урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/
56	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.	1		-

57	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1	сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. 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.	Образовательная платформа РЭШ урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/
58	Упражнения для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
59	Игровые действия в волейболе.	1		-
60	Верхняя прямая подача мяча.	1		-
Модуль «Лёгкая атлетика» (7 часов)				
61	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности. Выполнение прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги»	-
62	Бег с преодолением препятствий.	1		-
63	Бег на короткие дистанции.	1		-
64	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		-
65	Эстафетный бег.	1		-
66	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		-
67	Тестирование по нормам ВФСК «ГТО».	1		-

			в высоту способом «перешагивание». Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
68	Планирование занятий технической подготовкой. Составление плана занятий по технической подготовке.	1	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	-

Тематическое планирование 8 класс (68 часов)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Программное содержание	ЭОР (ЦОР)
1 четверть				
Знания о физической культуре (1 ч)				

1	Физическая культура в современном обществе.	1	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации.	Образовательная платформа РЭШ урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
Модуль «Лёгкая атлетика» (9 часов)				
2	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. Развитие основных физических качеств.	Образовательная платформа РЭШ урок №21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
3	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.	1		-
4	Бег на короткие дистанции.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
5	Бег на короткие дистанции.	1		-
6	Прыжок в длину с места.	1		-
7	Эстафетный бег.	1		-
8	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	1		Образовательная платформа РЭШ урок №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/
9	Кроссовый бег.	1		-
10	Метание малого мяча на дальность.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/

Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
11	Коррекция нарушения осанки.	1	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	Образовательная платформа РЭШ урок №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»(6 часов)				
12	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Баскетбол.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий баскетболом. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя.	Образовательная платформа РЭШ урок №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
13	Повороты с мячом на месте.	1		-
14	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1		-
15	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
16	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1		-
17	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/
Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
18	Коррекция избыточной массы тела.	1	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	Образовательная платформа РЭШ урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/

2 четверть				
Модуль «Гимнастика»(14 часов)				
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре	-
20	Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
21	Акробатическая комбинация.	1		-
22	Акробатическая комбинация.	1		-
23	Стойка на голове с опорой на руки.	1		-
24	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений	1		-
25	Стойка на голове с опорой на руки.	1		-
26	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений.	1		-
27	Гимнастическая комбинация на перекладине.	1		-
28	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.	1		-
29	Лазанье по канату в три приёма.	1	-	

30	Лазанье по канату в два приёма.	1	на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	-
31	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	-
32	Акробатическая комбинация.	1		-
Знания о физической культуре (1ч)				
33	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность. Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека.	Образовательная платформа РЭШ урок №9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
34	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	Составление планов - конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	Образовательная платформа РЭШ урок №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/
3 четверть				
Знания о физической культуре (1 ч)				

35	Адаптивная физическая культура.	1	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления. Лечебная физическая культура её направления и формы организации. История и развитие Паралимпийских игр.	Образовательная платформа РЭШ урок №4 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/
Модуль «Зимние виды спорта»(18 часов)				
36	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах	Образовательная платформа РЭШ урок №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/
37	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на	-
38	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, торможение боковым скольжением при спуске на	Образовательная платформа РЭШ урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/
39	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	лыжах с пологого склона; переход с попеременного	-
40	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	двухшажного хода на одновременный бесшажный ход	-

41	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Образовательная платформа РЭШ урок №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/
42	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		-
43	Торможение боковым скольжением.	1		-
44	Поворот упором при спуске с пологого склона.	1		-
45	Торможение боковым скольжением.	1		-
46	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		-
47	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
48	Переход с одного лыжного хода на другой.	1		-
49	Торможение боковым скольжением.	1		-
50	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1		-
51	Переход с одного лыжного хода на другой.	1		-

52	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1		-
53	Переход с одного лыжного хода на другой.	1		-
Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
54	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.	1	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	Образовательная платформа РЭШ урок №7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/
4 четверть				
Модуль «Спортивные игры. Волейбол»(6 часов)				
55	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Волейбол.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий волейболом. Прямой нападающий удар;	Образовательная платформа РЭШ урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
56	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.	1	индивидуальное блокирование мяча	-
57	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении.	-
58	Профилактика умственного перенапряжения.	1	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	-
59	Тактические действия в игре волейбол.	1		-

60	Верхняя прямая и нижняя прямая подачи мяча.	1	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	Образовательная платформа РЭШ урок №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/
Модуль «Лёгкая атлетика» (7 часов)				
61	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	Образовательная платформа РЭШ урок №21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
62	Бег на короткие дистанции.	1		-
63	Бег на короткие дистанции.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
64	Прыжок в длину с места.	1		-
65	Эстафетный бег.	1		-
66	Кроссовый бег.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/
67	Тестирование по нормам ВФСК «ГТО».	1		

			Развитие основных физических качеств.	
Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
68	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.	1	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	Образовательная платформа РЭШ урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/

Тематическое планирование 9 класс (68 часов)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Программное содержание	ЭОР (ЦОР)
1 четверть				
Знания о физической культуре (1 ч)				
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	Образовательная платформа РЭШ урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
Модуль «Лёгкая атлетика» (9 часов)				
2	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	Образовательная платформа РЭШ урок №13 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
3	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.	1	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	-
4	Бег на короткие дистанции.	1		-
5	Бег на короткие дистанции.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
6	Прыжки в длину.	1		-
7	Эстафетный бег.	1		-

8	Прыжки в высоту.	1	«перешагиванием». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Развитие основных физических качеств.	Образовательная платформа РЭШ урок №15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
9	Кроссовый бег.	1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	-
10	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1		-
Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
11	Восстановительный массаж.	1	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	-
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»(6 часов)				
12	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Баскетбол.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий баскетболом. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	Образовательная платформа РЭШ урок №25 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/
13	Техническая подготовка в баскетболе	1		Образовательная платформа РЭШ урок №26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
14	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/

15	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	1		-
16	Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке.	1		-
17	Техническая подготовка в баскетболе.	1		-
Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
18	Банные процедуры.	1	Банные процедуры, как средство укрепления здоровья.	-
2 четверть				
Модуль «Гимнастика»(14 часов)				
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с	Образовательная платформа РЭШ урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
20	Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями.	1	включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).	-
21	Длинный кувырок с разбега.	1	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов	-
22	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	1	размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши).	-
23	Акробатическая комбинация.	1	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков	Образовательная платформа РЭШ урок №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/
24	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений.	1	вперёд с опорой на руки	-

25	Стойка на голове с опорой на руки.	1	(юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене, с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	-
26	Размахивания в висе на высокой перекладине.	1		-
27	Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины.	1		-
28	Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
29	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1		-
30	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1		-
31	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1		-
32	Упражнения черлидинга.	1		-
Знания о физической культуре (1ч)				
33	Пешие туристские подходы.	1	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	-
Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
34	Измерение функциональных резервов организма.	1	Измерение функциональных резервов организма. Функциональные пробы, их назначение и правила проведения	Образовательная платформа РЭШ урок №7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/

			(«проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания).	
3 четверть				
Знания о физической культуре (1 ч)				
35	Профессионально-прикладная физическая культура.	1	Профессионально - прикладная физическая культура. Содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности.	Образовательная платформа РЭШ урок №34 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
Модуль «Зимние виды спорта»(18 часов)				
36	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах на уроках лыжной подготовки. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции:	Образовательная платформа РЭШ урок №16 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
37	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	попеременный двухшажный ход,	-
38	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой.	-
39	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Образовательная платформа РЭШ урок №17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/
40	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		-

41	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		-
42	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		-
43	Торможение боковым скольжением.	1		-
44	Поворот упором при спуске с пологого склона.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
45	Торможение упором и боковым скольжением.	1		-
46	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.	1		-
47	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1		-
48	Переход с одного лыжного хода на другой.	1		-
49	Торможение упором и боковым скольжением	1		-
50	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		-

51	Переход с одного лыжного хода на другой.	1		-
52	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1		-
53	Переход с одного лыжного хода на другой.	1		-
Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
54	Измерение функциональных резервов организма.	1	Измерение функциональных резервов организма. Функциональные пробы, их назначение и правила проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»).	-
4 четверть				
Модуль «Спортивные игры. Волейбол»(6 часов)				
55	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Волейбол.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий волейболом. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка. Занятия физической культурой и режим питания. Оздоровительные, коррекционные и	Образовательная платформа РЭШ урок №19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
56	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.	1		-
57	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1		-
58	Занятия физической культурой и режим питания.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №4 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/

59	Верхняя прямая и нижняя прямая подачи мяча.	1	профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	Образовательная платформа РЭШ урок №20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/
60	Техническая подготовка в волейболе.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/
Модуль «Лёгкая атлетика» (7 часов)				
61	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. 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 «перешагиванием». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению	Образовательная платформа РЭШ урок №13 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
62	Бег на короткие дистанции.	1		
63	Прыжки в длину.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
64	Эстафетный бег.	1		-
65	Кроссовый бег.	1		-
66	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
67	Тестирование по нормам ВФСК «ГТО».	1		-

			нормативных требований комплекса ГТО.	
Способы самостоятельной деятельности (1ч)				
68	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	Образовательная платформа РЭШ урок №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/