

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта основного общего образования (приказ Минпросвещения России от 31 мая 2021 год № 287), в соответствии с федеральной программой по физической культуре.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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.

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

6 класс

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

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

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

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

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

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

передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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

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

7 класс

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

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

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

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

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

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

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

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног,

выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8 класс

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

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

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

планов самостоятельных тренировочных занятий.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 класс

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

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

Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности 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 степаэробики, 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.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса

ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Воспитательный потенциал учебного предмета «Физическая культура» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, понятий, приемов, организацию работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения к ней;
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;
- проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, практических задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- реализацию воспитательной возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе воспитания элементов действительности: наблюдения за демонстрациями учителя, просмотра учебных фильмов, самостоятельной работы с учебником, отбор и сравнение материала по нескольким источникам, слушание и анализ выступлений своих одноклассников;
- применения на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- инициирование и поддержку проектной деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- привлечение внимания обучающихся к осознанию ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям;
- побуждение обучающихся на уроке соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения, бережного отношения к природе, неприятие действий, приносящих ей вред.
- формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;
- моделирование на уроках ситуаций для выбора поступка обучающегося;
- создание доверительного психологического климата в классе во время урока;

- организация для обучающихся ситуации самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);
- организация в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности.

Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета «Физическая культура»

Изучение физической культуры направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

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

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

- 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;

Физическое совершенство. Физкультурно - оздоровительная деятельность.

- 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;

Модуль «Гимнастика»

- 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;

Модуль «Лёгкая атлетика»

- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

Модуль «Зимние виды спорта»

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

Модуль «Спортивные игры»:

- 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);

Модуль «Спорт»:

- 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:

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенство. Физкультурно - оздоровительная деятельность.

- 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;

Модуль «Гимнастика»:

- 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);

Модуль «Лёгкая атлетика»:

- 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;

Модуль «Зимние виды спорта»:

- 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);

Модуль «Спортивные игры»:

- 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);

Модуль «Спорт»:

- 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:

Знания о физической культуре:

- 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;

Способы самостоятельной деятельности:

- 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);

Физическое совершенство. Модуль «Гимнастика»

- 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);

Модуль «Лёгкая атлетика»:

- 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;

Модуль «Зимние виды спорта»:

- 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);

Модуль «Спортивные игры»:

- 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);

Модуль «Спорт»:

- 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:

Знания о физической культуре:

- 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;

Способы самостоятельной деятельности:

- 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;

Физическое совершенствование. Модуль «Гимнастика»:

- 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);

Модуль «Лёгкая атлетика»:

- 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;

Модуль «Зимние виды спорта»:

- 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);

Модуль «Спортивные игры»:

- 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);

Модуль «Спорт»:

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

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

Знания о физической культуре:

- 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;

Способы самостоятельной деятельности:

- 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;

Физическое совершенство. Физкультурно - оздоровительная деятельность.

- 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;

Модуль «Гимнастика»:

- 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);

Модуль «Лёгкая атлетика»:

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

Модуль «Зимние виды спорта»:

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

Модуль «Спортивные игры»:

- 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;

Модуль «Спорт»:

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

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Способы самостоятельной деятельности	5
3.	Физическое совершенствование	60
	Физкультурно - оздоровительная деятельность	6
	Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Модуль «Гимнастика»</i>	10
	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	15
	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i>	10
	<i>Модуль «Спортивные игры»</i>	15
	<i>Модуль «Спорт»</i>	4

Итого:	68
--------	----

5 класс

№	Тема	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре - (1 час)			
<i>Предметные результаты: - выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.</i>			
1/1	История физической культуры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Спорт» - (1 час)			
<i>Предметные результаты: - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.</i>			
3/2	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263018/
Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль «Легкая атлетика» - (8 часов)			
<i>Предметные результаты: - выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; - продемонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</i>			
3/3	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тест бег 30 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3/4	Зачет бег 30 м.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
3/5	Бег из различных исходных положений Бег на результат 60 м. (норматив ГТО)	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
3/6	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3/7	Бег на 1000 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3/8	Бег на 1000 м. (норматив ГТО)	1	https://www.gto.ru/#gto-method
3/9	Метание теннисного мяча с места на дальность	1	https://www.gto.ru/#gto-method
3/10	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Тест прыжок в длину с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – (1 час)			
<i>Предметные результаты: - проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике</i>			

*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.*

2/11	Мини доклады Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»	1	
------	---	---	--

Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль «Спортивные игры» - (7 часов)

***Предметные результаты:** - 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).*

3/12	Стойки игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3/13	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости;	1	
3/14	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке)	1	
3/15	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
3/16	Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол.	1	
3/17	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой	1	
3/18	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Тест: удары по воротам.	1	

Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно - оздоровительная деятельность – (1 час)

***Предметные результаты:** - осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;
выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения.*

3/19	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная	1	
------	---	---	--

	деятельность»		
Раздел 1. Знания о физической культуре – (1 час)			
1/20	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Спорт» - (1 час) Предметные результаты: - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.			
3/21	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://www.gto.ru/#gto-method
Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно - оздоровительная деятельность (1час)			
3/22	Закаливание. Водные процедуры после утренней гимнастики. Мини-исследование Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Гимнастика» - (10 часов) Предметные результаты: - 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)			
3/23	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/
3/24	Организуящие команды и приёмы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	
3/25	Зачет сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/
3/26	Зачет наклон вперед из положения стоя.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
3/27	Общеразвивающие упражнения с предметами; «мост» из положения лежа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
3/28	Тест подтягивание на высокой перекладине низкой (90 см). Подтягивания, упражнения в висах и упорах (норматив ГТО)	1	https://www.gto.ru/#gto-method

3/29	Тест прыжки через скакалку	1	https://www.gto.ru/#gto-method
3/30	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90%	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
3/31	Зачет поднимание туловища за 1мин из положения лежа.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
3/32	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – (1 час) <i>Предметные результаты: - проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения</i>			
3/33	Мини – доклад тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно - оздоровительная деятельность (1 час)			
3/34	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
Раздел 1. Знания о физической культуре – (1 час)			
3/35	История лыжного спорта. Правила техники безопасности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно - оздоровительная деятельность (1 час)			
3/36	Упражнения на развитие координации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Зимние виды спорта». – (10 часов)			
<i>Предметные результаты: - передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения)</i>			
3/37	Обучение технике перехода со ступающего шага на скользящий шаг.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
3/38	Обучение технике попеременного двухшажного хода	1	
3/39	Обучение технике одновременного бесшажного хода	1	
3/40	Обучение поворотам на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	1	
3/41	Тест подъём «полуёлочкой». Прохождение дистанции 1000 м	1	
3/42	Тест торможения «плугом». Обучение технике спуска в низкой стойке.	1	
3/43	Зачет бег на лыжах 1000 м	1	

3/44	Обучение технике поворотов в движении. Подвижные игры на воздухе.	1	
3/45	Эстафеты на лыжах	1	
3/46	Подвижные игры на улице	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – (1 час) Предметные результаты: - <i>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</i>			
2/47	Режим дня и его основное содержание, индивидуальный режим дня	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Спорт» - (1 час) Предметные результаты: - <i>тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей</i>			
3/48	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf
Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль «Спортивные игры» - (8 часов) Предметные результаты: - <i>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)</i>			
3/49	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3/50	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	
3/51	Верхняя передача мяча над собой. Верхняя передача в парах через сетку.	1	
3/52	Учить верхней и нижней подаче мяча. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
3/53	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Обучение основным приемам игры в волейбол	1	
3/54	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:3)	1	
3/55	Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок	1	
3/56	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1	

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – (1 час) <i>Предметные результаты: - осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики</i>			
2/57	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно - оздоровительная деятельность – (2 часа)			
3/58	Упражнения дыхательной гимнастики	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/
3/59	Упражнения зрительной гимнастики	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Спорт» - (1 час)			
3/60	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://www.gto.ru/#gto-method
Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль «Легкая атлетика» - (7 часов) <i>Предметные результаты: - выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции</i>			
3/61	Зачет челночный бег 3x10	1	https://www.gto.ru/#gto-method
3/62	Итоговая проверочная работа.	1	
3/63	Зачет прыжок в длину с места.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
3/64	Тест прыжок в высоту с разбега. Учить технике бега с максимальной скоростью.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3/65	Бег на выносливость 1000 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3/66	Обучение технике метания мяча. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Тест метание мяча 150г. на дальность с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – (1 час) <i>Предметные результаты: - составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий</i>			
3/67	Измерение индивидуальных показателей физического развития»: длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
Раздел 3. Физкультурно - оздоровительная деятельность – (1 час) <i>Предметные результаты: - осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики</i>			
3/68	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/

6 класс

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Способы самостоятельной деятельности	5
3.	Физическое совершенствование	60
	Физкультурно - оздоровительная деятельность	4
	Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль «Гимнастика»	10
	Модуль «Лёгкая атлетика»	16
	Модуль «Зимние виды спорта»	10
	Модуль «Спортивные игры»	16
	Модуль «Спорт»	4
Итого:		68

6 класс

№	Тема	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре - (1 час)			
<i>Предметные результаты: - характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр.</i>			
1/1	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Спорт» - (1 час)			
<i>Предметные результаты: - тренироваться в упражнениях общепфизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.</i>			
3/2	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1fc8a6ab2.pdf
Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль «Легкая атлетика» - (8 часов)			
<i>Предметные результаты: - 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</i>			
3/3	Бег с ускорением с высокого старта от 30 до 50 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3/4	Зачет: Бег на 30 м.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
3/5	Бег из различных исходных положений. Тест: Бег на результат 60	1	https://www.gto.ru/#gto-method

	м.		
3/6	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Эстафетный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
3/7	Бег на 1200 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3/8	Ходьба и бег. Тест: Бег на 1000 м.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
3/9	Метание теннисного мяча с места на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
3/10	Тест: Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	1	https://www.gto.ru/#gto-method

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – (1 час)

Предметные результаты: - измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития.

2/11	Мини-исследование Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
------	--	---	---

Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль «Спортивные игры» - (8 часов)

Предметные результаты: - 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)

3/12	Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
3/13	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления за щитника (в парах, тройка).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
3/14	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке)	1	
3/15	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
3/16	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
3/17	Основные правила игры в футбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/

3/18	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
3/19	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1	
Раздел 1. Знания о физической культуре – (1 час)			
1/20	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Спорт» - (1 час)			
3/21	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно - оздоровительная деятельность (1час)			
Предметные результаты: - 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 физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности.			
3/22	Мини-исследование Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца»	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Гимнастика» - (10 часов)			
Предметные результаты: - 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)			
3/23	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/
3/24	Акробатические упражнения. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
3/25	Зачет: Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/
3/26	Зачет: Наклон вперед из положения сидя	1	https://www.gto.ru/#gto-method

3/27	Общеразвивающие упражнения с предметами. Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
3/28	Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Тест: Подтягивание на высокой перекладине, низкой (90 см).	1	https://www.gto.ru/#gto-method
3/29	Тест: прыжки через скакалку, за 1мин (кол-во раз).	1	https://www.gto.ru/#gto-method
3/30	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
3/31	Зачет: Поднимание туловища за 1мин из положения лежа.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
3/32	Акробатическая комбинация.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – (1 час) <i>Предметные результаты: - контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой</i>			
2/33	Контроль режима физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/
Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно - оздоровительная деятельность – (1 час)			
3/34	Упражнения для коррекции фигуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
Раздел 1. Знания о физической культуре – (1 час) <i>Предметные результаты: - подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями</i>			
1/35	История лыжного спорта. Правила техники безопасности. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно - оздоровительная деятельность – (1 час)			
3/36	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Зимние виды спорта» – (10 часов) <i>Предметные результаты: - 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)</i>			
3/37	Техника одновременного двухшажного и бесшажного хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
3/38	Обучение технике попеременного двухшажного хода	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
3/39	Тест: бег на лыжах на дистанции до 2000 м. Подъём «ёлочкой».	1	

3/40	Техника торможения и поворот упором. Прохождение дистанции 2000 м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
3/41	Зачет бег на лыжах 1500 м.	1	
3/42	Техника поворотов в движении. Подвижные игры на воздухе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
3/43	Преодоление неровностей на снегу во время движения.	1	
3/44	Техника бега на лыжах с ускорением.	1	
3/45	Эстафеты на лыжах.	1	
3/46	Подвижные игры на улице.	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – (1 час) <i>Предметные результаты: - измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития</i>			
2/47	Физическая подготовка. Ее связь с развитием физических качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Спорт» - (1 час) <i>Предметные результаты: - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей</i>			
3/48	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf
Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль «Спортивные игры» - (8 часов) <i>Предметные результаты: - выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:</i> <i>баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);</i> <i>волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);</i> <i>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)</i>			
3/49	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
3/50	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	
3/51	Верхняя передача мяча над собой. Верхняя передача в парах через сетку.	1	
3/52	Верхняя и нижняя подача мяча. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
3/53	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Обучение основным приемам игры в волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
3/54	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:3)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
3/55	Основные приёмы игры в футбол. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/

3/56	Нападение в игровых заданиях 3:1, 2:1 с атакой и без атаки на ворота	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – (1 час) <i>- Предметные результаты: отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности</i>			
2/57	Комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/
Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно - оздоровительная деятельность – (1 час)			
3/58	Комплекс упражнений для физкультминуток, физкультпауз.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Спорт» - (1 час)			
3/59	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://www.gto.ru/#gto-method
Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль «Легкая атлетика» - (8 часов) <i>Предметные результаты: - 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.</i>			
3/60	Зачет Челночный бег 3x10 м.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
3/61	Итоговая проверочная работа.	1	
3/62	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки в длину и в высоту.	1	
3/63	Зачет прыжок в длину с места.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
3/64	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Тест: Прыжок в высоту с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3/65	Бег на выносливость 1000 м.	1	
3/66	Техника метания мяча. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3/67	Тест: Метание мяча 150г. на дальность с разбега.	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – (1 час) <i>Предметные результаты: - контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой</i>			
2/68	Измерение индивидуальных показателей физического развития: длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/

7 класс

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	3

2.	Способы самостоятельной деятельности	5
3.	Физическое совершенствование	60
	Физкультурно - оздоровительная деятельность	2
	Спортивно -оздоровительная деятельность Модуль «Гимнастика»	10
	Модуль «Лёгкая атлетика»	16
	Модуль «Зимние виды спорта»	10
	Модуль «Спортивные игры»	18
	Модуль «Спорт»	4
Итого:		68

№	Тема	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре - (1 час)			
<i>Предметные результаты: - 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</i>			
1/1	Зарождение олимпийского движения.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-istoriya-zarozhdeniya-olimpiyskogo-dvizheniya-v-rossii-2797430.html
Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль «Легкая атлетика» - (8 часов)			
<i>Предметные результаты: - выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности.</i>			
3/2	ИОТ. Бег с преодолением препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
3/3	Эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
3/4	Зачёт. Бег на 30 м.	1	https://gto.ru/#gto-method
3/5	Прыжок с разбега в длину способом «согнув ноги» Скоростной бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
3/6	Прыжок с разбега в длину способом «согнув ноги». Тест. Бег на 60 м.	1	https://gto.ru/#gto-method
3/7	Прыжковые и беговые упражнения. Техника прыжка в длину.	1	
3/8	Длительный бег. Тест. Бег на 2000 м.	1	https://gto.ru/#gto-method
3/9	Беговые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Спорт» - (1 час)			
<i>Предметные результаты: - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей</i>			
3/10	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://www.gto.ru/#gto-method
Раздел 1. Знания о физической культуре - (1 час)			
<i>Предметные результаты: - проводить анализ причин зарождения современного олимпийского</i>			

движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;			
1/11	Олимпийское движение в СССР и современной России.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-olimpiyskoe-dvizhenie-v-rossii-3777507.html
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – (1 час)			
Предметные результаты: - объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения.			
2/12	Понятие «техническая подготовка» и её значение для человека. Основные правила технической подготовки.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль «Спортивные игры» - (8 часов)			
Предметные результаты: - демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: <u>баскетбол</u> (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); <u>волейбол</u> (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); <u>футбол</u> (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)			
3/13	ИОТ. Передача и ловля баскетбольного мяча после отскока от пола.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/
3/14	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/
3/15	Бросок мяча в корзину от груди после ведения.	1	
3/16	Верхняя прямая подача волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
3/17	Перевод волейбольного мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1	
3/18	Передачи волейбольного мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).	1	
3/19	Средние и длинные передачи футбольного мяча.	1	
3/20	Угловой удар и вбрасывание футбольного мяча из-за боковой линии.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – (1 час)			
Предметные результаты: - объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения			
2/21	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.		
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Гимнастика» - (10 часов)			

Предметные результаты: - 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)			
3/22	ИОТ. Упражнения в равновесии, стойках, кувырках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
3/23	Зачёт. Наклон вперед из положения стоя.	1	https://gto.ru/#gto-method
3/24	Стойка на голове с опорой на руки (мальчики), «берёзка» (девочки).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/main/
3/25	Акробатические комбинации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
3/26	Зачёт. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1	https://gto.ru/#gto-method
3/27	Комбинация на гимнастическом бревне (девочки), на низкой перекладине (мальчики).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/
3/28	Комбинация на гимнастическом бревне (девочки), на низкой перекладине (мальчики).	1	
3/29	Лазанье по канату в два приёма. Тест: подтягивание на высокой перекладине, низкой (90 см).	1	https://gto.ru/#gto-method
3/30	Упражнения степ-аэробики.	1	
3/31	Зачёт. Поднимание туловища за 1 мин из положения лежа.	1	https://gto.ru/#gto-method
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Спорт» - (1 час) Предметные результаты:- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей			
3/32	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	https://www.gto.ru/#gto-method
Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно - оздоровительная деятельность – (2 часа)			
3/33	Упражнения для коррекции телосложения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/
3/34	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Зимние виды спорта» – (10 часов)			
Предметные результаты: - 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)			
3/35	ИОТ. Торможение на лыжах способом «упор»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
3/36	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения технике торможения упором.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/

3/37	Передвижения попеременным двухшажным ходом.	1	
3/38	Передвижения одновременным одношажным ходом.	1	
3/39	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно при прохождении учебной дистанции.	1	
3/40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1	
3/41	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
3/42	Тест. Бег на лыжах дистанция до 3 км.	1	
3/43	Зачёт. Бег на лыжах 3 км.	1	https://gto.ru/#gto-method
3/44	Прохождение учебной дистанции со спусками и подъёмами.	1	

Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Спорт» - (1 час)

Предметные результаты:- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

3/45	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
------	--	---	---

Раздел 1. Знания о физической культуре - (1 час)

1/46	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.	1	
------	--	---	--

Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Спортивные игры» - (10 часов)

3/47	ИОТ. Ведение и приёмы баскетбольного мяча. Отработка техники.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
3/48	Передачи баскетбольного мяча. Отработка техники.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
3/49	Броски баскетбольного мяча в корзину. Отработка техники.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
3/50	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом.	1	
3/51	Поддачи волейбольного мяча в разные зоны площадки. Отработка техники.	1	
3/52	Игровые действия с волейбольным мячом в нападении и защите.	1	
3/53	Итоговая проверочная работа.	1	
3/54	Игра в волейбол по правилам в командах.	1	
3/55	Тактические действия игры футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/

3/56	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – (2 часа) Предметные результаты: - объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения			
2/57	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение.	1	
2/58	Составление плана занятий по технической подготовке.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль «Легкая атлетика» - (8 часов) Предметные результаты: - выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень.			
3/59	ИОТ. Упражнения с малым мячом на развитие точности движений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
3/60	Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
3/61	Метание мяча на дальность. Тест. Метание мяча 150 г на дальность.	1	https://gto.ru/#gto-method
3/62	Зачёт. Прыжок в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
3/63	Зачет. Челночный бег на 3×10 м.	1	https://gto.ru/#gto-method
3/64	Бег на ускорение. Тест. Бег на 60 м.	1	https://gto.ru/#gto-method
3/65	Длительный бег. Тест. Бег на 2000 м.	1	https://gto.ru/#gto-method
3/66	Игровые упражнения с бегом и прыжками.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Спорт» - (1 час) Предметные результаты:- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей			
3/67	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности – (1 час) Предметные результаты: - 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)			
2/68	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1	

8 класс

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Способы самостоятельной деятельности	5
3.	Физическое совершенствование	60

	Физкультурно - оздоровительная деятельность	1
	Спортивно -оздоровительная деятельность Модуль «Гимнастика»	10
	Модуль «Лёгкая атлетика»	16
	Модуль «Зимние виды спорта»	10
	Модуль «Спортивные игры»	18
	Модуль «Спорт»	5
Итого:		68

№	Тема	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре - (1 час)			
<i>Предметные результаты: - 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</i>			
1/1	Физическая культура в современном обществе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль «Легкая атлетика» - (8 часов)			
<i>Предметные результаты: - 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.</i>			
3/2	ИОТ. Кроссовый бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
3/3	Бег на короткие дистанции. Бег с ускорением. Тест бег на 2000 м.	1	https://user.gto.ru/#gto-method
3/4	Зачёт на 30 м (норматив ГТО).	1	https://user.gto.ru/#gto-method
3/5	Бег с ускорением. Тест бег на 60 м.	1	https://user.gto.ru/#gto-method
3/6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
3/7	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.	1	
3/8	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах (бег на короткие и средние дистанции).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/
3/9	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах (прыжки и метание спортивного снаряда).	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Спорт» - (1 час)			

Предметные результаты: - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.			
3/10	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
Раздел 1. Знания о физической культуре - (1 час)			
1/11	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/
Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль «Спортивные игры» - (8 часов)			
Предметные результаты: - демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: <u>баскетбол</u> (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); <u>волейбол</u> (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); <u>футбол</u> (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)			
3/12	ИОТ. Повороты с баскетбольным мячом на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
3/13	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
3/14	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/
3/15	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	
3/16	Прямой нападающий удар в волейболе.	1	
3/17	Индивидуальное блокирование волейбольного мяча в прыжке с места.	1	
3/18	Правила игры в мини - футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/
3/19	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/
Раздел 1. Знания о физической культуре - (1 час)			
Предметные результаты: - проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации			
1/20	Адаптивная физическая культура.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Гимнастика» - (10 часов)			
Предметные результаты: - 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)			
3/21	ИОТ. Акробатическая комбинация (девушки). Упражнения на перекладине, параллельных брусьях	1	

	(юноши).		
3/22	Акробатическая комбинация (девушки). Упражнения на перекладине, параллельных брусьях (юноши). Упражнения на гибкость.	1	
3/23	Зачёт наклон вперед из положения стоя.	1	https://user.gto.ru/#gto-method
3/24	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений (юноши) и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	1	
3/25	Зачёт сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1	https://user.gto.ru/#gto-method
3/26	Вольные упражнения.	1	
3/27	Силовые упражнения. Тест подтягивание на высокой перекладине, низкой (90 см).	1	https://user.gto.ru/#gto-method
3/28	Степ-аэробика.	1	
3/29	Зачёт поднимание туловища за 1 мин из положения лежа.	1	https://user.gto.ru/#gto-method
3/30	Составление индивидуальной гимнастической комбинации.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Спорт» - (1 час) Предметные результаты:- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей			
3/31	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
Раздел 3. Физкультурно - оздоровительная деятельность – (1 час) Предметные результаты:- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела			
3/32	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности – (2 часа) Предметные результаты: - 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			
2/33	Коррекция нарушения осанки.	1	
2/34	Коррекция избыточной массы тела.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Зимние виды спорта» – (10 часов) Предметные результаты: - 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)			
3/35	ИОТ. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/

	ходом.		
3/36	Передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	
3/37	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/
3/38	Торможение боковым скольжением.	1	
3/39	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
3/40	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1	
3/41	Переход с одного лыжного хода на другой.	1	
3/42	Прохождение учебной дистанции до 3 км.	1	
3/43	Зачёт бег на лыжах 3 км.	1	https://user.gto.ru/#gto-method
3/44	Прохождение учебной дистанции до 2 км с преодолением естественных препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Спорт» - (1 час) Предметные результаты: - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей			
3/45	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – (1 час) Предметные результаты: - составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств			
2/46	Составление планов - конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/
Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль «Спортивные игры» - (10 часов)			
3/47	ИОТ. Техника передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
3/48	Итоговая проверочная работа.	1	
3/49	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	
3/50	Игровая деятельность по правилам игры в баскетбол с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
3/51	Техника выполнения прямого нападающего удара в волейболе.	1	
3/52	Технику выполнения индивидуального блокирования	1	

	волейбольного мяча в прыжке с места.		
3/53	Игровая деятельность по правилам игры в волейбол с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
3/54	Знакомство с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
3/55	Знакомство с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе.	1	
3/56	Игровая деятельность по правилам классического футбола (мини - футбола) с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – (1 час) Предметные результаты: - составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств			
2/57	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Спорт» - (1 час) Предметные результаты: - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей			
3/58	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль «Легкая атлетика» - (8 часов) Предметные результаты: - выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике			
3/59	ИОТ. Правила проведения соревнований по метанию мяча на дальность. Метания мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/
3/60	Метание снаряда на дальность. Тест метание мяча 150 г на дальность.	1	https://user.gto.ru/#gto-method
3/61	Бег с ускорением. Прыжковые упражнения.	1	
3/62	Зачёт прыжок в длину с места.	1	https://user.gto.ru/#gto-method
3/63	Легкоатлетическая разминка. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	1	
3/64	Зачёт челночный бег 3x10 м.	1	https://user.gto.ru/#gto-method
3/65	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.	1	
3/66	Длительный бег. Тест бег на 2000 м.	1	https://user.gto.ru/#gto-method
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Спорт» - (1 час) Предметные результаты: - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей			

3/67	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – (1 час) Предметные результаты: - составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств			
3/68	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/

9 класс

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Способы самостоятельной деятельности	5
3.	Физическое совершенствование	60
	Физкультурно - оздоровительная деятельность	2
	Спортивно -оздоровительная деятельность Модуль «Гимнастика»	10
	Модуль «Лёгкая атлетика»	16
	Модуль «Зимние виды спорта»	10
	Модуль «Спортивные игры»	16
	Модуль «Спорт»	4
Итого:		66

№	Тема	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре - (1 час)			
Предметные результаты: - 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			
1/1	Коллективная дискуссия «Здоровье и здоровый образ жизни»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль «Легкая атлетика» - (8 часов)			
Предметные результаты: - совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
3/2	ИОТ. Бег на короткие и длинные дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
3/3	Зачёт бег на 30 м.	1	https://user.gto.ru/#gto-method
3/4	Бег на короткие и длинные дистанции. Тест бег на 60 м.	1	https://user.gto.ru/#gto-method
3/5	Бег на длительные дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/

3/6	Бег на выносливость. Тест бег на 2000 м.	1	https://user.gto.ru/#gto-method
3/7	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
3/8	Прыжки в длину способом «согнув ноги»	1	
3/9	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Спорт» - (1 час)			
Предметные результаты: - <i>тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.</i>			
3/10	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – (1 час)			
Предметные результаты: - <i>использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа.</i>			
2/11	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль «Спортивные игры» - (8 часов)			
Предметные результаты: - <i>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</i>			
3/12	ИОТ. Техника в ведении баскетбольного мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/
3/13	Техника в передачи и в приёме баскетбольного мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
3/14	Техника в бросках баскетбольного мяча на месте, в прыжке и после ведения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
3/15	Техника в подаче волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
3/16	Техника в приёмах и передачах на месте и в движении волейбольного мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/
3/17	Техника в ударе и блокировке мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/
3/18	Техника в подаче футбольного мяча в разные зоны площадки соперника.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/
3/19	Техника в приёмах и передачах на месте и в движении футбольного мяча, при ударе и блокировке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/
Раздел 1. Знания о физической культуре - (1 час)			
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака.			
1/20	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – (1 час)			
2/21	Банные процедуры как средство	1	

	укрепления здоровья.		
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Гимнастика» - (10 часов)			
Предметные результаты: - 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)			
3/22	ИОТ. Длинный кувырок с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
3/23	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/
3/24	Акробатическая комбинация. Упражнения на гибкость.	1	
3/25	Зачёт наклон вперед из положения стоя.	1	https://user.gto.ru/#gto-method
3/26	Размахивания в висе на высокой перекладине (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене (девушки).	1	
3/27	Зачёт Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/ https://user.gto.ru/#gto-method
3/28	Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины (юноши). Упражнения черлидинга (девушки).	1	
3/29	Силовые упражнения. Тест подтягивание на высокой перекладине, низкой (90 см).	1	https://user.gto.ru/#gto-method
3/30	Упражнения на гимнастической перекладине (юноши). Упражнения черлидинга (девушки).	1	
3/31	Зачёт поднимание туловища за 1мин из положения лежа.	1	https://user.gto.ru/#gto-method
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Спорт» - (1 час)			
Предметные результаты: - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.			
3/32	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
Раздел 3. Физкультурно - оздоровительная деятельность – (2 часа)			
3/33	Занятия физической культурой и режим питания.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/
3/34	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/

Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Зимние виды спорта» – (10 часов)			
Предметные результаты: - совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.			
3/35	ИОТ. Попеременный двухшажный ход.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
3/36	Одновременный одношажный ход.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/
3/37	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	
3/38	Переход с одного лыжного хода на другой.	1	
3/39	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
3/40	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.	1	
3/41	Переход с одного лыжного хода на другой.	1	
3/42	Прохождение учебной дистанции до 3 км.	1	
3/43	Зачёт бег на лыжах 3 км.	1	https://user.gto.ru/#gto-method
3/44	Контроль техники выполнения передвижений на лыжах (работа в группах).	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Спорт» - (1 час)			
Предметные результаты: - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.			
3/45	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
Раздел 1. Знания о физической культуре - (1 час)			
Предметные результаты: -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.			
1/46	Профессионально-прикладная физическая культура.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – (1 час)			
Предметные результаты: - измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой.			
2/47	Мини-исследование: «Измерение функциональных резервов организма»	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль «Спортивные игры» - (10 часов)			
3/48	ИОТ. Техническая подготовка в баскетболе: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/

	прыжке, после ведения.		
3/49	Итоговая проверочная работа.	1	
3/50	Техническая подготовка в баскетболе: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/
3/51	Техническая подготовка в волейболе: подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/
3/52	Техническая подготовка в волейболе: приёмы и передачи мяча на месте и в движении;	1	
3/53	Техническая подготовка в волейболе: удары и блокировка.	1	
3/54	Техническая подготовка в футболе: ведение, приёмы и передачи мяча.	1	
3/55	Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).	1	

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – (1 час)

Предметные результаты:

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

2/56	Мини-исследование: «Измерение функциональных резервов организма»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/
------	--	---	---

Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль «Легкая атлетика» - (8 часов)

Предметные результаты: - совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

3/57	ИОТ. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	
3/58	Метание снаряда на дальность. Тест метание мяча 150 г на дальность.	1	https://user.gto.ru/#gto-method
3/59	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.	1	
3/60	Длительный бег.	1	https://user.gto.ru/#gto-method
3/61	Кроссовый бег. Тест бег на 60 м.	1	https://user.gto.ru/#gto-method
3/62	Зачёт челночный бег 3x10 м.	1	https://user.gto.ru/#gto-method
3/63	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях.	1	
3/64	Зачёт прыжок в длину с места.	1	https://user.gto.ru/#gto-method

Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль «Спорт» - (1 час)

Предметные результаты: - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной

физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.			
3/65	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – (1 час)			
Предметные результаты: - определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи.			
2/66	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	