

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### 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 относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
  - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
  - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «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 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.

Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Бег на короткие дистанции 30, 60; бег на длинную дистанцию 1500, 2000м; подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса на низкой перекладине или сгибание рук в упоре лёжа; наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье; поднимание туловища из положения лёжа на спине.

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

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

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

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

## 6 КЛАСС

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



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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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 «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

## 7 КЛАСС

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

## 8 КЛАСС

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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 «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.

## 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). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

Модуль «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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№ урока по п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре 2 часа	Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.	1	Урок «Миф о зарождении Олимпийских игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a>
2		Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.	1	Урок «История завершения Олимпийских игр древности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a>
<b>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
3	Модуль «Лёгкая атлетика» 8 ч	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег 30 м/с.	1	Урок «Легкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта)» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
4		Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. бти-минутный бег.	1	Урок «Легкая атлетика. Бег» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
5		Метание мяча на дальность.	1	Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
6		Бег 1000м	1	
7		Прыжок в длину с места.	1	
8		Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
9		Челночный бег 3 x 10 м/с.	1	

10		Силовая подготовка. Подтягивание на высокой перекладине юноши, на низкой перекладине девушки.	1	
11	Способы самостоятельной деятельности 2 часа	Режим дня. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	Урок «Режим дня» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
12		Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1	Урок «Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a>
<b>Физическое совершенствование</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
13	Модуль «Гимнастика» 4 часа	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке, см.	1	Урок «История гимнастики. Основные гимнастические термины. Основные виды гимнастики: акробатика» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>
14		Группировка. Кувырок вперёд в группировке.	1	Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>
15		Кувырок назад в группировке.	1	Урок «Акробатические упражнения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
16		Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1	Урок «Ритмическая гимнастика» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/</a>
17	Способы самостоятельной деятельности 1 час	Физическое развитие человека. Наклон вперёд из положения сидя, см.	1	Урок «Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a>
18	Знания о физической культуре 1 час	Физическая культура и здоровый образ жизни.	1	Урок «Исторические сведения о древних Олимпийских играх» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/</a>

				<a href="#">start/314028/</a>
19	Модуль «Гимнастика» 4 часа	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	
20		Опорный прыжок на гимнастического козла, мальчики способ «ноги врозь», девочки способ «напрыгивание».	1	Урок «Обучение технике опорного прыжка через гимнастического «козла» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>
21		Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	Урок «Корректирующая гимнастика. История спорта. Фитбол-гимнастика. Фитбол-фитнес» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/</a>
22		Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Упражнение на координацию движения.	1	
23	Способы самостоятельной деятельности 3 часа	Физическое развитие человека. Прыжок через скакалку за 30 сек.	1	Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
24		Осанка как показатель физического развития.	1	Урок «Осанка как показатель физического развития человека» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
25		Организация и проведение самостоятельных занятий. Многоскоки.	1	Урок «Осанка как показатель физического развития человека» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a> Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a> Урок «Физическая нагрузка и особенности ее дозирования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a> Урок «Самонаблюдение и самоконтроль» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a> Урок «Правила оформления резуль-

				татов самонаблюдения и самоконтроля» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a>
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность				
26	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол 13 ч	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол	1	Урок «Баскетбол. Техника безопасности и правила поведения на уроках баскетбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: техника выполнения ведения мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>
27		Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди с места.	1	Урок «Спортивные игры. Баскетбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
28		Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди с одного шага.	1	Урок «Баскетбол. История баскетбола. Правила игры. Основные приемы игры: стойка, перемещения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/</a>
29		Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	
30		Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	Урок «Баскетбол. Оказание первой (доврачебной) помощи при травме или повреждении на уроке баскетбола. Основные приемы игры: техника выполнения ловли и передачи мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>
31		Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по дуге», шагом и бегом.	1	
32		Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу», «змейкой».	1	
33		Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места с расстояния 1-1,5 м.	1	
34		Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя	1	



		руками от груди с места.		
35		Технические действия с мячом.	1	
36		Технические действия с мячом.	1	
37		Игровые задания	1	
38		Игровые задания	1	
39	Модуль «Спортивные игры». Волейбол 13ч	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Волейбол.	1	Урок «Спортивные игры. Волейбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
40		Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	Урок «Волейбол. Основные приёмы игры: техника выполнения подачи мяча снизу прямой рукой. Ознакомление с техникой выполнения подачи мяча сверху» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
41		Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	
42		Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	Урок «Правила поведения и техника безопасности в волейболе. Основные приёмы игры: техника выполнения приёма мяча снизу, снизу над собой» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>
43		Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	
44		Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1	Урок «История волейбола. Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: стойки и перемещения в волейболе. Техника выполнения верхней передачи мяча партнеру, над собой» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>
45		Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1	
46		Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1	

47		Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1	
48		Технические действия с мячом.	1	Урок «Волейбол на олимпийских играх. Основные приёмы игры: техника выполнения нападающего удара в волейболе» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/</a>
49		Технические действия с мячом.	1	
50		Игровые задания	1	
51		Игровые задания	1	
52	Модуль «Спортивные игры». Футбол 8 ч	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Удар по неподвижному мячу.	1	Урок «Спортивные игры. Футбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
53		Удар по неподвижному мячу.	1	
54		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	
55		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	
56		Ведение футбольного мяча.	1	Урок «Футбол. Основные приёмы игры: перемещения и ведение мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/</a>
57		Ведение футбольного мяча.	1	
58		Обводка мячом ориентиров (конусов).	1	Урок «Футбол. Основные приёмы игры: приём и передача мяча, удар по воротам» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</a>
59		Удар по неподвижному мячу с небольшого разбега.	1	
60	Модуль «Спорт» 9 часов	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
61		Разновидности прыжков и способы их исполь-	1	

		зования для развития скоростно-силовых способностей».		
62		Техника прыжка и его отдельные фазы.	1	Урок «Скандинавская ходьба. История спорта. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Спортивная одежда и обувь, инвентарь. Обучение технике выполнения ходьбы» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/</a>
63		Метание малого мяча на дальность.	1	
64		Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	Урок «Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
65		Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	
66		Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	
67		Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	
68		Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	Урок «Национальные виды спорта народов Российской Федерации. Подведение итогов» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/</a>
Итого: 68 часов				

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ урока по п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре 2 часа	Техника безопасности на уроках физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского	1	Урок «Возрождение Олимпийских игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/</a>

		движения в современном мире. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">control/2/290623/</a> «Зарождение Олимпийских игр в России».	
2		Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1	Урок «Выдающиеся достижения отечественных спортсменов » РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/</a>	
<b>Физическое совершенствование</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
3	Модуль «Лёгкая атлетика»8 ч	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег 30 м/с.	1	«Соблюдение правил техники безопасности». <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a>	
4		Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег 60 м/с.	1	«Спринтерский бег и гладкий равномерный бег». <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>	
5		Метание мяча на дальность. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1	Урок «Лёгкая атлетика. Метание малого мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>	
6		Бег 1500м	1	«Кроссовый бег». <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>	
7		Прыжок в длину с места.	1		
8		Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1		
9		Челночный бег 3 х 10 м	1		
10		Силовая подготовка. Подтягивание на высокой перекладине юноши, на низкой перекладине девушки.	1		
11		Способы самостоятельной деятельности 2 часа	Ведение дневника физической культуры. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	
12			Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья.	1	Урок «Влияние занятий физической подготовкой на освоение двигательных действий и развитие физиче-

				ских качеств организма» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/</a>
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность				
13	Модуль «Гимнастика» 4 часа	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке, см.	1	
14		Кувырок вперед и назад в группировке; стойка на лопатках.	1	Урок «Упражнения для коррекции осанки» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/</a>
15		Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером. Кувырок назад в упор присев, ноги врозь.	1	Урок «Упражнения для коррекции фигуры». (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>
16		Оздоровительные комплексы: упражнения для физкультпауз. Кувырок назад из стойки на лопатках	1	Урок «Упражнения для коррекции нарушения зрения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>
17	Способы самостоятельной деятельности 1 час	Физическая подготовленность как результат физической подготовки. Наклон вперёд из положения сидя, см.	1	
18	Знания о физической культуре 1 час	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности. Первые олимпийские чемпионы.	1	Урок «Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры». (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a>
19	Модуль «Гимнастика» 4 часа	Кувырок назад из стойки на лопатках в «полушпагат».	1	Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
20		Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и	1	Урок «Техника опорного» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/</a>

		способом «ноги врозь» (девочки).		<a href="#">start/261377/</a>
21		Стойка на голове.	1	
22		Оздоровительные комплексы: направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Гимнастическое упражнение «колесо».	1	Урок «» (РЭШ)
23	Способы самостоятельной деятельности 3 часа	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Прыжок через скакалку за 40 сек.	1	Урок «» (РЭШ)
24		Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.	1	Урок «Планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a>
25		Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Многоскоки.	1	
<b>Физическое совершенствование</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
26	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол 13 ч	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол	1	Урок «Баскетбол.» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
27		Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу;	1	Урок «Технико-тактические действия баскетболистов» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
28		Передвижение в стойке баскетболиста в прыжке вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу с мячом.	1	
29		Технические действия игрока без мяча и с мячом: остановка двумя шагами и прыжком.	1	
30		Передача баскетбольного мяча двумя руками от	1	

		грудь на месте и в движении.		
31		Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по дуге», шагом и бегом.	1	
32		Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу», «змейкой».	1	
33		Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места с расстояния 1-1,5 м.	1	
34		Ведение мяча на месте и в движении с остановкой и броском мяча в баскетбольную корзину.	1	
35		Технические действия с мячом.	1	
36		Технические действия с мячом.	1	
37		Игровые задания.	1	
38		Игровые задания.	1	
39	Модуль «Спортивные игры». Волейбол 13ч	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Волейбол.	1	Урок «Спортивные игры. Волейбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
40		Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	
41		Прямая нижняя подача мяча в волейболе, выход игрока на приём мяча.	1	
42		Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	
43		Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу, в разные зоны площадки.	1	
44		Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1	Урок «Тактические действия волейболиста» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>
45		Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху, в разные зоны площадки.	1	
46		Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1	
47		Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1	

48		Правила игры. Технические действия с мячом.	1	
49		Игровые действия. Технические действия с мячом.	1	
50		Игровые задания.	1	
51		Игровые задания.	1	
52	Модуль «Спортивные игры». Футбол 8 ч	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Удар по неподвижному мячу.	1	Урок «Футбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a>
53		Удары по катящемуся мячу с разбега.	1	
54		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Правила игры.	1	
55		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Правила игры.	1	
56		Ведение футбольного мяча.	1	
57		Ведение футбольного мяча.	1	
58		Обводка мячом ориентиров (конусов).	1	
59		Удар по неподвижному мячу по воротам. Правила игры галкипера.	1	
60		Модуль «Спорт» 9 часов	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	
61		Разновидности прыжков и способы их использования для развития скоростно-силовых способностей».	1	«Разновидности прыжков». <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>
62		Техника прыжка и его отдельные фазы.	1	
63		Метание малого мяча на дальность.	1	
64		Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	
65		Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	
66		Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	Урок «Национальные виды спорта народов Российской Федерации.» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/</a>



67		Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	
68		Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	Урок « Подведение итогов» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/train/262194/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/train/262194/</a>
Итого: 68 часов				

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 класс

№ урока по п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре 2 часа	Техника безопасности на уроках физической культуры. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1	
2		Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития.	1	
<b>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
3	Модуль «Лёгкая атлетика» 8 ч	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Эстафетный бег. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег 30 м/с.	1	
4		Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег 60 м/с.	1	
5		Метание мяча на дальность. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Бег с преодолением препятствий способом «наступление».	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лёгкая атлетика» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</a>

6		Бег с преодолением препятствий способом «прыжковый бег». Бег 1000-2000м	1	
7		Прыжок в длину с места.	1	Урок «Легкая атлетика. Физическое совершенствование» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>
8		Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	1	
9		Челночный бег 3 x 10 м/с.	1	
10		Силовая подготовка. Подтягивание на высокой перекладине юноши, на низкой перекладине девушки.	1	
11	Способы самостоятельной деятельности 2 часа	Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1	Урок «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/</a>
12		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.	1	
<b>Физическое совершенствование</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
13	Модуль «Гимнастика» 4 часа	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке/см.	1	
14		Акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках (мальчики).	1	
15		Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения и дыха-	1	Урок «Спортивно-оздоровительная деятельность» (РЭШ)

		тельная гимнастика. Кувырок назад в упор присев. Кувырок назад из стойки на лопатках в «полушпагат».		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/</a>
16		Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики осанки. Кувырок назад в упор присев. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойка на лопатках без рук.	1	Урок «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/</a>
17	Способы самостоятельной деятельности 1 час	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Наклон вперёд из положения сидя, см.	1	
18	Знания о физической культуре 1 час	Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	
19	Модуль «Гимнастика» 4 часа	Из упора лежа толчком двумя ногами в упор присев. Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову. Развитие координационных способностей.	1	Урок. «Знания о физической культуре. Гимнастика». <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</a>
20		Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1	Урок «Способы физической культуры. Гимнастика». (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a>
21		Лазанье по канату в два приёма.	1	Урок «Физическое совершенствование. Гимнастика» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/</a>
22		Оздоровительные комплексы: направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме	1	Урок «Спортивно-оздоровительная деятельность» РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/</a>

		учебной деятельности. Гимнастическое упражнение «колесо».		<a href="#">main/</a>
23	Способы самостоятельной деятельности 3 часа	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Прыжок через скакалку за 1 мин.	1	
24		Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Челночный бег 4 x 9 м/с.	1	
25		Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Приседания.	1	
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность				
26	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол 13 ч	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол	1	Урок. «Знания о физической культуре. Спортивные игры» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>
27		Передвижение в стойке баскетболиста в прыжке вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу с мячом, остановка прыжком.	1	Урок «Способы физкультурной деятельности»(РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</a>
28		Ведение мяча на месте и движении бросок мяча в кольцо с «двух шагов».	1	Урок «Баскетбол. Знания о физической культуре» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a>
29		Технические действия игрока без мяча и с мячом: остановка двумя шагами и прыжком.	1	
30		Передача и ловля мяча после отскока от пола, на месте и в движении. Бросок мяча одной ру-	1	Урок «Баскетбол. Способы двигательной (физкультурной) деятель-

		кой от плеча и от головы.		ности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
31		Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	
32		Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу», «змейкой».	1	
33		Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места с расстояния 1,5-2,0 м.	1	
34		Вырывание мяча. Повороты с мячом. Выбивание мяча.	1	
35		Штрафные броски. Технические действия с мячом.	1	Урок «физическое совершенствование. Баскетбол» РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>
36		Технические действия с мячом.	1	
37		Комбинация из освоенной техники перемещения и владения мячом.	1	
38		Игровые задания.	1	
39	Модуль «Спортивные игры». Волейбол 13ч	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Волейбол.	1	Урок «Физическое совершенствование. Спортивные игры.» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
40		Прямая верхняя подача мяча в волейболе.	1	
41		Прямая нижняя подача мяча в волейболе в разные зоны площадки соперника.	1	
42		Приём и передача волейбольного мяча двумя руками через волейбольную сетку.	1	
43		Приём и передача волейбольного мяча двумя руками в движении и через волейбольную сетку.	1	
44		Жонглирование волейбольным мячом техническими приёмами в игре волейбол.	1	

45		Перевод мяча за голову. Передача мяча способом «назад».	1	
46		Передача мяча в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам.	1	
47		Прямой нападающий удар после собственного подбрасывания мяча в паре. Действия защиты.	1	
48		Правила игры. Перемещение игроков на площадке. Игра через сетку.	1	
49		Технические действия с мячом. Игровые действия.	1	
50		Игровые задания.	1	
51		Игровые задания.	1	
52		Модуль «Спортивные игры». Футбол 8 ч	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Правила игры.	1
53		Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	1	Урок «Основные двигательные (физкультурные) действия. Футбол» РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
54		Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	1	
55		Тактические действия при выполнении углового удара	1	Урок «Физическое совершенствование. Футбол.» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/</a>
56		Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	
57		Совершенствование ведения футбольного мяча.	1	
58		Игра галкипера.	1	
59		Игровая деятельность по правилам с использованием технических приёмов.	1	

60	Модуль «Спорт» 9 часов	Прыжок с разбега в высоту способом «перешагивания».	1	Урок «Знание о физической культуре. Лапта» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/start/</a>
61		Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	1	
62		Техника прыжка и его отдельные фазы.	1	Урок «способы физкультурной деятельности. Лапта» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/start/</a>
63		Метание малого мяча на дальность.	1	Урок «Физическое совершенствование. Лапта» РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3100/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3100/start/</a>
64		Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	
65		Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	
66		Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	
67		Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	
68		Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	
Итого: 68 часов				

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ урока по п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре 2 часа	Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	1	Урок «Знания о физической культуре» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a>

2		Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	Урок «История физической культуры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/</a>
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3	Модуль «Лёгкая атлетика» 8 ч	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Кроссовый бег Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег 30 м/с.	1	
4		Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег 60 м/с.	1	Урок «Физическая культура основные понятия» РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/</a>
5		Метание мяча на дальность. Кроссовый бег.	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>
6		Кроссовый бег. Бег 2000-3000м	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лёгкая атлетика» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
7		Прыжок в длину с места.	1	Урок «Лёгкая атлетика. Физическое совершенствование» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/</a>
8		Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	1	
9		Челночный бег 3 x 10 м/с.	1	
10		Силовая подготовка. Подтягивание на высокой перекладине юноши, на низкой перекладине девушки.	1	



11	Способы самостоятельной деятельности 2 часа	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	Урок «Физическая культура человека» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>
12		Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	Урок «Организация самостоятельных занятий» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a>
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность				
13	Модуль «Гимнастика» 4 часа	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке/см.	1	Урок. «Гимнастика с основами акробатики». <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>
14		Кувырок назад, Перекат назад в стойку на лопатках.	1	
15		«Мост», повороты в группировке и в движении.	1	
16		Кувырок вперёд, сложные и простые соединения технических элементов гимнастических упражнений.	1	
17	Способы самостоятельной деятельности 1 час	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Наклон вперёд из положения сидя, см.	1	Урок «Оценка эффективности занятий физической культурой» РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/</a>
18	Знания о физической культуре 1 час	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1	Урок «Прикладно-ориентированная деятельность» РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/</a>
19	Модуль «Гимнастика» 4 часа	Технические элементы в стойках, упорах, кувырках, прыжках.	1	
20		Акробатическая комбинация силовой направленности (юноши).	1	
21		Профилактика перенапряжения систем орга-	1	

		низма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы. Лазанье по канату в три приёма.		
22		Профилактики общего и зрительного утомления. Гимнастическое упражнение «колесо».	1	
23	Способы самостоятельной деятельности 3 часа	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Прыжок через скакалку за 1 мин.	1	Урок «Спортивно-оздоровительная деятельность» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/</a>
24		Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Челночный бег 4 х 9 м/с.	1	Урок «Физкультурно-оздоровительная деятельность» РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
25		Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Приседания.	1	
<b>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
26	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол 13 ч	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол.	1	Урок. «Знания о физической культуре. Спортивные игры» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a> Урок. «Знания о физической культуре. Баскетбол» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>
27		Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Вокруг своей оси в двух направлениях.	1	Урок «Способы физкультурной деятельности. Спортивные игры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/</a>

28		Ведение мяча на месте и движении бросок мяча в кольцо с «двух шагов». Техника атакующих действий игрока.	1	Урок «Знания о физической культуре. Спортивные игры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a>
29		Передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	1	
30		Передача и ловля мяча после отскока от пола, на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча и от головы.	1	Урок «Баскетбол. Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a>
31		Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	
32		Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу», «змейкой».	1	
33		Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места с расстояния 2,0-2,5 м.	1	
34		Личная опека. Эстафеты.	1	
35		Штрафные броски. Технические действия с мячом.	1	Урок «физическое совершенствование. Баскетбол» РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>
36		Технические действия с мячом.	1	
37		Комбинация из освоенной техники перемещения и владения мячом.	1	
38		Игровые задания.	1	
39	Модуль «Спортивные игры». Волейбол 13ч	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Волейбол.	1	
40		Прямой нападающий удар.	1	
41		Прямой нападающий удар.	1	
42		Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	
43		Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	

44		Технические приёмы в игре волейбол.	1	
45		Перевод мяча за голову. Передача мяча способом «назад».	1	
46		Передача мяча в тройках, в четверках.	1	
47		Технические перемещения и действия защиты в игре.	1	
48		Развитие координации движения. Перемещение игроков на площадке с игровыми заданиями.	1	
49		Технические действия с мячом. Игровые действия.	1	
50		Игровые задания.	1	
51		Игровые задания.	1	
52		Модуль «Спортивные игры». Футбол 8 ч	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Правила игры.	1
53	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.		1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Футбол» РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/</a>
54	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы		1	
55	Тактические действия при выполнении углового удара		1	Урок «Физическое совершенствование. Футбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/</a>
56	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы		1	
57	Совершенствование ведения футбольного мяча.		1	
58	Игра галкипера.		1	

59		Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1	Урок «Спортивные игры». РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/</a>
60	Модуль «Спорт» 9 часов	Прыжок с разбега в высоту способом «прогнувшись».	1	
61		Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	1	
62		Техника прыжка и его отдельные фазы.	1	Урок «Знания о физической культуре. Лёгкая атлетика» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a>
63		Метание малого мяча на дальность.	1	
64		Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	Урок «Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика» РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/</a>
65		Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	
66		Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	Урок «Лёгкая атлетика». РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
67		Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	Урок «Упражнения культурно-этнической направленности» РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/</a>
68		Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	
Итого: 68 часов				

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ урока по п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре 2 часа	Техника безопасности на уроках физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	Урок «Знания о физической культуре» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/</a>
2		Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1	Урок «История физической культуры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/start/</a>
<b>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
3	Модуль «Лёгкая атлетика» 8 ч	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Кроссовый бег Бег с максимальной скоростью на короткую дистанцию. Бег 30 м/с.	1	Урок «Физическая культура основные понятия» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/</a>
4		Бег с максимальной скоростью на короткую дистанцию. Бег 60 м/с.	1	Урок «Физическая культура человека» РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/</a>
5		Бег с максимальной скоростью на короткую дистанцию. Бег 100 м/с.	1	Урок «Знание о физической культуре. Лёгкая атлетика» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>
6		Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Кроссовый бег.	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лёгкая атлетика» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/</a>
7		Кроссовый бег. Бег 2000-3000м	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лёгкая

				атлетика» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>
8		Прыжок в длину с места.	1	Урок «физическое совершенствование. Лёгкая атлетика» РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>
9		Челночный бег 3 x 10 м/с.	1	
10		Силовая подготовка. Подтягивание на высокой перекладине юноши, на низкой перекладине девушки.	1	Урок «Организация самостоятельных занятий» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/</a>
11	Способы самостоятельной деятельности 2 часа	Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	1	
12		Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	Урок «Оценка эффективности занятий физической культурой» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/</a>
<b>Физическое совершенствование</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
13	Модуль «Гимнастика» 4 часа	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке/см.	1	Урок «Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность». <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/</a>
14		Кувырок назад, Перекат назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед.	1	Урок «Знания о физической культуре. Гимнастика» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/</a>
15		«Мост», «колесо» повороты в группировке и в движении.	1	
16		Кувырок вперёд, сложные и простые соедине-	1	

		ния технических элементов гимнастических упражнений.		
17	Способы самостоятельной деятельности 1 час	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Наклон вперёд из положения сидя, см.	1	Урок «Спортивно-оздоровительная деятельность» РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a>
18	Знания о физической культуре 1 час	Профессионально-прикладная физическая культура.	1	
19	Модуль «Гимнастика» 4 часа	Технические элементы в стойках, упорах, кувырках, прыжках.	1	
20		Упражнения для снижения избыточной массы тела. Акробатическая комбинация силовой направленности.	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной деятельности)» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/</a>
21		Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь.	1	Урок «Физическое совершенствование» РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
22		Профилактики общего и зрительного утомления. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики	1	
23	Способы самостоятельной деятельности 3 часа	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Прыжок через скакалку за 1 мин.	1	
24		Измерение функциональных резервов организма. Челночный бег 4 x 9 м/с.	1	
25		Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. Приседания.	1	
Физическое совершенствование				



Физкультурно-оздоровительная деятельность				
26	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол 13 ч	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол.	1	Урок. «Знания о физической культуре. Спортивные игры» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
27		Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/</a>
28		Ведение мяча на месте и движении бросок мяча в кольцо с «двух шагов». Техника атакующих действий игрока.	1	Урок. «Знания о физической культуре. Баскетбол» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/</a>
29		Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	Урок «Физическое совершенствование. Спортивные игры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/</a>
30		Разновидности передачи мяча, на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча и от головы.	1	
31		Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	
32		Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу», «змейкой».	1	Урок «Баскетбол. Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/</a>
33		Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места с расстояния 2,5-3,0 м.	1	
34		Личная опека.	1	
35		Штрафные броски.	1	Урок «физическое совершенствование»

		Тактические действия в атаке.		ние. Баскетбол» РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
36		Технические действия с мячом. Тактические действия в защите.	1	
37		Комбинация из освоенной техники перемещения и владения мячом.	1	
38		Игровые задания.	1	
39	Модуль «Спортивные игры». Волейбол 13ч	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Волейбол.	1	
40		Прямой нападающий удар приём мяча способом снизу и сверху.	1	
41		Прямой нападающий удар приём мяча способом снизу и сверху.	1	
42		Разновидности блокирования мяча в прыжке с места.	1	
43		Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	
44		Подача мяча в разные зоны соперника.	1	
45		Подача мяча в разные зоны соперника.	1	
46		Передача мяча в тройках, в четверках.	1	
47		Атакующий удар в прыжке.	1	
48		Атакующий удар в прыжке.	1	
49		Технические действия с мячом. Игровые действия.	1	
50		Игровые задания.	1	
51		Игровые задания.	1	
52		Модуль «Спортивные игры». Футбол 8 ч	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Правила игры.	1

53		Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	1	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Футбол» РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/</a>
54		Технико-тактические действия игры.	1	
55		Тактические действия при выполнении углового удара	1	Урок «Физическое совершенствование. Футбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/</a>
56		Технико-тактические действия игры.	1	
57		Совершенствование ведения футбольного мяча.	1	
58		Игра галкипера.	1	
59		Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1	
60	Модуль «Спорт» 9 часов	Прыжок с разбега в высоту способом «прогнувшись», «согнув ноги», «перешагивание».	1	
61		Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	1	
62		Техника прыжка и его отдельные фазы.	1	Урок «Знания о физической культуре. Лапта» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3227/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3227/start/</a>
63		Метание малого мяча на дальность.	1	
64		Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	Урок «Способы физкультурной деятельности. Лапта» РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3226/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3226/start/</a>
65		Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	
66		Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	Урок «Физическое совершенствование. Лапта». РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/</a>
67		Готов к труду и обороне» - всероссийский физ-	1	Урок «Прикладно-ориентированная

		культурно-спортивный комплекс.		деятельность» РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/</a>
68		Готов к труду и обороне» - всероссийский физ-культурно-спортивный комплекс.	1	
Итого: 68 часов				