

БОУ г. Калачинска «Гимназия» им. А.Г. Артемьевой

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для 5 - 9 классов

Составитель:

Емельянова О.Б., учитель физической культуры

Содержание учебного предмета

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной 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 «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 приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А Д Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка.

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки) Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики) Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика»

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).

Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).

Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта»

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

Модуль «Плавание»

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

Модуль «Спортивные игры»

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.

Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки) Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)

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

Модуль «Спорт»

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.

Банные процедуры как средство укрепления здоровья Измерение функциональных резервов организма Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика»

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши) Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши).

Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши) Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)

Модуль «Лёгкая атлетика»

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»;

прыжки в высоту способом «перешагивание» Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность

Модуль «Зимние виды спорта»

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

Модуль «Плавание»

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

Модуль «Спортивные игры»

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

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

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

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

Модуль «Спорт»

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

ВАРИАТИВНЫЙ МОДУЛЬ «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».

Развитие силовых способностей

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.)

Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.) Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках.

Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением) Переноска неподвижных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине) Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями

из разных исходных положений Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.

Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей) Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек.

Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости

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

Развитие координации движений

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

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

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка

Модуль «Гимнастика»

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

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

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

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки») Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в

максимальном темпе Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта»

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол:

- 1) развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.
- 2) развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.
- 3) развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.
- 4) развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки

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

Футбол.

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

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

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими 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.

Регулятивные универсальные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние

организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

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

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

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

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

Предметные результаты

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения в **7 классе** обучающийся научится:

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

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных 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);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения в **8 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими 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;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой 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, мятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- 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.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы 5 класс

№	Тема урока	Воспитательный потенциал	ЭОР	Количество часов	Дата
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)					
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	Осознание здоровья как базовой ценности человека	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	1	
2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	Осознание здоровья как базовой ценности человека	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/263019/	1	
3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека, с историей древних Олимпийских игр	Признание объективной необходимости в укреплении и длительном сохранении здоровья посредством занятий физической культурой и спортом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/main/314032/	1	
Физическое совершенствование (60 часов)					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 часов)					
4	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	Представление об основных понятиях и терминах физического воспитания	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/	1	
5	Упражнения утренней зарядки	Стремление к формированию культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/train/262864/	1	
6	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	Стремление к формированию культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/main/263108/	1	
7	Водные процедуры после утренней зарядки	Готовность проводить оздоровительные мероприятия	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/main/309253/	1	
8	Упражнения на развитие координации	Готовность проводить оздоровительные мероприятия	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/314181/	1	
9	Упражнения на формирование телосложения	Стремление к формированию культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/main/314214/	1	
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность (16 часов)					
10	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	Представление об основных понятиях и терминах физического воспитания	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/main/261351/	1	
11	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в	Стремление к физическому	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/	1	

	группировке	совершенствованию			
12	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/train/263080/	1	
13	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно».	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/control/1/	1	
14	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/train/314246/	1	
15	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла (девочки)	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/	1	
16	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	Соблюдать правила техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/main/261511/	1	
17	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/train/261514/	1	
18	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке и в парах	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/control/1/	1	
19	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	Готовность участвовать в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/	1	
20	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой	Соблюдать правила техники безопасности, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/	1	
21	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания (на месте)	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/train/262770/	1	
22	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания (в движении по учебной дистанции)	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/	1	
23	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/main/263139/	1	
24	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона»	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/train/263142/	1	
25	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/control/1/	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)					
26	Режим дня и его значение для современного школьника, самостоятельное составление индивидуального режима дня	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/main/261257/	1	
27	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели, осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	Повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/main/263299/	1	
28	Измерение индивидуальных показателей	Повышение компетентности в организации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/main/263364/	1	

	физического развития, упражнения для профилактики нарушения осанки. Организация и проведение самостоятельных занятий	самостоятельных занятий физической культурой			
29	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы, ведение дневника физической культуры	Готовность к самостоятельным наблюдениям за изменением их показателей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/train/263367/	1	
30	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	Готовность к самостоятельным наблюдениям за изменением их показателей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/control/1/	1	
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность (38 часов)					
31	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/	1	
32	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/	1	
33	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности	Соблюдать правила техники безопасности, оказывать первую помощь	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/train/262743/	1	
34	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/control/1/	1	
35	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	1	
36	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	Готовность участвовать в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/	1	
37	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	Соблюдать правила техники безопасности, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/train/262707/	1	
38	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/	1	
39	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча	Соблюдать правила техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/	1	
40	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/train/262803/	1	
41	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди (на месте)	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	1	
42	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди (в движении)	Самовыражение в избранном виде спорта	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	1	

43	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	Соблюдать правила техники безопасности, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	1	
44	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча (на месте)	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	1	
45	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча (по кругу)	Готовность участвовать в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	1	
46	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча (змейкой)	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	1	
47	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча (в движении по прямой)	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	1	
48	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	1	
49	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	Способность регулировать эмоциональное напряжение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	1	
50	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	Соблюдать правила техники безопасности, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	1	
51	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу (на месте)	Готовность участвовать в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	1	
52	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу (в движении)	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	1	
53	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху (в движении)	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	1	
54	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	1	
55	ИТОГОВАЯ РАБОТА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ			1	
56	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по неподвижному мячу (на месте) внутренней стороной стопы	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	1	
57	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по неподвижному мячу (в движении) внутренней	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	1	

	стороной стопы				
58	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	1	
59	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступления»	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	1	
60	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Ведение футбольного мяча по прямой, кругу	Готовность участвовать в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	1	
61	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Ведение футбольного мяча «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов)	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	1	
62-68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	7	
Всего часов:					68

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы
6 класс

№	Тема урока	Воспитательный потенциал	ЭОР	Количество часов	Дата
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)					
1	Возрождение Олимпийских игр	Готовность уважать традиции и принципы Олимпийских игр	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/	1	
2	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/	1	
3	История первых Олимпийских игр современности	Готовность уважать традиции и принципы Олимпийских игр	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/	1	
Физическое совершенствование (60 часов)					
Раздел 1. Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 часа)					
4	Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями	Соблюдать правила техники безопасности, готовность оказывать первую помощь	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/	1	
5	Упражнения для коррекции телосложения, для профилактики нарушения зрения	Осознание необходимости ведения здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/	1	
6	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/	1	
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность (19 часа)					
7	<i>Модуль «Легкая атлетика».</i> Беговые упражнения	Осознание необходимости ведения здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/	1	
8	<i>Модуль «Легкая атлетика».</i> Развитие выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	Формирование культуры движения и телосложения, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/	1	
9	<i>Модуль «Легкая атлетика».</i> Использование подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Формирование культуры движения и телосложения, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/	1	
10	<i>Модуль «Легкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Соблюдать правила техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/	1	
11	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/	1	
12	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	Соблюдать правила техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/	1	
13	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком	Формирование культуры движения и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/	1	

	гимнастическом бревне	телосложения			
14	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Подготовительные и подводящие упражнения для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	Формирование культуры движения и телосложения, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/	1	
15	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/	1	
16	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Подготовительные и подводящие упражнения для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/	1	
17	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание по канату в три приёма	Соблюдать правила техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/	1	
18	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	Признание объективной необходимости в укреплении и сохранении здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/	1	
19	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Распределение упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	Соблюдать правила техники безопасности, готовность оказывать первую помощь	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/	1	
20	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение одновременным одношажным ходом	Готовность участвовать в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	1	
21	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	1	
22	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	Стремление к физическому совершенствованию, соблюдение техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	1	
23	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	1	
24	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.	Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	1	
25	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение	Стремление к физическому совершенствованию, соблюдение техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/	1	

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)					
26	Составление дневника физической культуры, физическая подготовка человека	Стремление к физическому совершенствованию, наблюдение за изменением их показателей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/	1	
27	Правила развития физических качеств, определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	Признание объективной необходимости в укреплении и сохранении своего здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/	1	
28	Правила измерения показателей физической подготовленности	Проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/	1	
29	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/	1	
30	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	Осознание необходимости ведения здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/	1	
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность (38 часов)					
31-32	<i>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.</i> Технические действия баскетболиста без мяча	Формирование культуры движения и телосложения, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/	2	
33-34	<i>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.</i> Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/	2	
35-36	<i>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.</i> Игра по правилам с использованием разученных технических приёмов.	Освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/	2	
37-38	<i>Модуль «Спортивные игры». Волейбол.</i> Игровые действия в волейболе	Освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	2	
39-40	<i>Модуль «Спортивные игры». Волейбол.</i> Игра по правилам с использованием разученных технических приёмов.	Освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/	2	
41-42	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол.</i> Удары по катящемуся мячу с разбега	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/	2	
43-44	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол.</i> Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/	2	

45-46	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Футбол.</i> Игра по правилам с использованием разученных технических приёмов	Освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/	2	
47	ИТОГОВАЯ РАБОТА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ			1	
48-49	<i>Модуль «Легкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	Формирование культуры движения и телосложения, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/	2	
50-51	<i>Модуль «Легкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	Стремление к физическому совершенствованию, соблюдение техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/	2	
52-68	Подготовка к выполнению нормативных Требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	17	
Всего часов:					68

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы 7 класс

№	Тема урока	Воспитательный потенциал	ЭОР	Количество часов	Дата
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)					
1	Зарождение олимпийского движения (проекты и презентации)	Готовность проявлять интерес к истории и развитию олимпийского движения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/	1	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России (проекты и презентации)	Уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/	1	
3	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами, воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	Гордиться победами выдающихся олимпийских чемпионов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/	1	
Физическое совершенствование (60 часов)					
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность (10 часов)					
4	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с преодолением препятствий	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/	1	
5	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	Формирование культуры движения и телосложения, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	1	
6-7	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Эстафетный бег	Соблюдать правила техники безопасности, освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	2	
8	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	Формирование культуры движения и телосложения, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	1	
9-10	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в катящуюся мишень»	Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	2	

11	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	1	
12	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техника эстафетного бега по фазам движения	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	1	
13	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техника эстафетного бега в полной координации	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)					
14	Ведение дневника физической культуры, понятие «техническая подготовка»	Стремление к физическому совершенствованию, представление об основных понятиях и терминах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/	1	
15	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	Представление об основных понятиях и терминах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/	1	
16	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»	Готовность проводить занятия физической культуры на основе научных представлений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/	1	
17	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение», планирование занятий технической подготовкой, составление плана занятий по технической подготовке	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/	1	
18	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями, оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	Осознание необходимости ведения здорового образа жизни, выбору спортивного инвентаря, организация мест занятий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/	1	
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность (9 часов)					
19	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Торможение на лыжах способом «упор»	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/	1	
20	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	1	
21	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Поворот упором при спуске с пологого склона	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	1	

22	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	1	
23 -24	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	2	
25-26	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	Готовность к выбору спортивного инвентаря, спортивной одежды для занятий физической культуры, освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	2	
27	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Спуски и подъёмы ранее освоенными способами	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	1	
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)					
28	Упражнения для коррекции телосложения	Осознание объективной необходимости в упреждении и длительного сохранения своего здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/	1	
29	Упражнения для профилактики нарушения осанки	Осознание необходимости ведения здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/	1	
30	Упражнения для дыхательной и зрительной гимнастики	Осознание необходимости ведения здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/	1	
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность (57 часов)					
31	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол.</u> Ловля мяча после отскока от пола	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/	1	
32	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол.</u> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	Соблюдать правила техники безопасности, освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/	1	
33	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол.</u> Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/	1	

34	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол.</u> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/	1	
35	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол.</u> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	1	
36-41	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол.</u> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	6	
42	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Волейбол.</u> <u>Верхняя прямая подача мяча</u>	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	1	
43-44	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Волейбол</u> Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	2	
45	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Волейбол.</u> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	1	
46	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Волейбол.</u> Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	1	
47-52	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Волейбол.</u> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	6	
53	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	Осознание необходимости ведения здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/	1	
54	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатические пирамиды	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/	1	
55	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Стойка на голове с опорой на руки	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/	1	
56	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и	Соблюдать правила техники безопасности, освоение форм общения и поведения при	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/	1	

	подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	выполнении учебных заданий на уроках физической культуры			
57	<i>Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма</i>	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/	1	
58	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</i>	Формирование культуры движения и телосложения, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/	1	
59	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики</i>	Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/	1	
60	ИТОГОВАЯ РАБОТА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ			1	
61	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи футбольного мяча по прямой</i>	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/	1	
62	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи футбольного мяча по диагонали</i>	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/	1	
63	<i>. Модуль «Спортивные игры». Футбол. Тактические действия игры футбол</i>	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/	1	
64	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии</i>	Соблюдать правила техники безопасности, участие в спортивных соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/	1	
65	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</i>	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/	1	
66-68	<i>Подготовка к выполнению нормативных Требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)</i>			3	
Всего часов:					68

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы 8 класс

№	Тема урока	Воспитательный потенциал	ЭОР	Количество часов	Дата
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)					
1	Физическая культура в современном обществе (рефераты)	Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в РФ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/	1	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие (рефераты)	Готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации оздоровительных мероприятий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/	1	
3	Адаптивная физическая культура (доклады)	Осознание необходимости ведения здорового образа жизни		1	
Физическое совершенствование (60 часов)					
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность (10 часов)					
4	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег	Осознание здоровья как базовой ценности человека	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	1	
5	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», изучение по фазам	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	1	
6	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», изучение в полной координации	Формирование культуры движения и телосложения, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/	1	
7	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	Соблюдать правила техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/	1	
8	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Правила соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5 ступень ГТО)	Формирование культуры движения и телосложения, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/	1	
9	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, участвовать в спортивных соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/	1	
10	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределение по тренировочным циклам	Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/	1	

11	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техника бега на короткие и средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/	1	
12	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах, тестирование	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/	1	
13	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой для ГТО	Формирование культуры движения и телосложения, повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)					
14	Коррекция нарушения осанки, составление комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений	Стремление к физическому совершенствованию, проводить профилактические мероприятия	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/	1	
15	Коррекция избыточной массы тела, составление комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений	Готовность организовывать и проводить занятия физической культурой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/	1	
16	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	Готовность проводить занятия физической культуры на основе научных представлений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/	1	
17	Составление плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/	1	
18	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	Готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений, самостоятельных наблюдений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/	1	
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
19 - 21	Профилактика умственного перенапряжения	Осознание объективной необходимости в упреждении и длительного сохранения своего здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/	3	
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность (50 часов)					
22	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/	1	
23	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/	1	

		физической культуры			
24	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/	1	
25	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/	1	
26	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход	Готовность к выбору спортивного инвентаря, спортивной одежды для занятий физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/	1	
27	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/	1	
28	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты с мячом на месте	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/	1	
29	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/	1	
30	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/	1	
31	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/	1	
32	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/	1	
33	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прямой нападающий удар, подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/	1	
34	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прямой нападающий удар, по фазам и выполнению техники в полной координации	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/	1	
35	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/	1	
36	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/	1	
37	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техника выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/	1	

38	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Волейбол. Тактические действия в защите и нападении после атаки (нападающего удара)	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/	1	
39	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Волейбол. Тактические действия в игре волейбол, использование блока в игре	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/	1	
40	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	Формирование культуры движения и телосложения, повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/	1	
41	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация из 6—8 упражнений на низкой перекладине»	Осознание необходимости ведения здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/	1	
42	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» из 5—6 упражнений	Осознание необходимости ведения здорового образа жизни, взаимодействие со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/	1	
43	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши)	Формирование культуры движения и телосложения, соблюдение техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/	1	
44	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	Стремление к физическому совершенствованию, формы общения при выполнении учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/	1	
45	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	Соблюдать правила техники безопасности, освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/	1	
46	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая композиция из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, разучивание по частям	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/	1	
47	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая композиция из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, разучивание в полной координации из 8-10 упражнений.	Формирование культуры движения и телосложения, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/	1	
48	<i>Модуль «Плавание».</i> Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/	1	
49	<i>Модуль «Плавание».</i> Старт из воды, толчком о стенку бассейна с последующим проплыванием кролем на спине небольшого отрезка учебной дистанции	Соблюдать правила техники безопасности, освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/	1	

50	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/	1	
51	Модуль «Плавание». Техника «открытого» поворота при плавании кролем на груди, стоя на месте, с подплыванием к стенке бассейна	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/	1	
52	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций кролем на груди со старта и поворотом	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/	1	
53	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций кролем на спине со старта и поворотом	Готовность к выбору спортивного инвентаря, спортивной одежды для занятий физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/	1	
54	ИТОГОВАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			1	
55	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/	1	
56	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/	1	
57	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Тактическая схема игры «3-1» в мини-футболе	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/	1	
58	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности	Стремление к самовыражению в избранном виде спорта	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/	1	
59	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игра по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/	1	
60-68	Подготовка к выполнению нормативных Требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/	8	
Всего часов:					68

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы
9 класс

№	Тема урока	Воспитательный потенциал	ЭОР	Количество часов	Дата
Раздел 1. Знание о физической культуре (3 часа)					
1	Здоровье и здоровый образ жизни	Осознание здоровья как базовой ценности человека	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/	1	
2	Пешие туристские подходы	Соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/start/	1	
3	Профессионально-прикладная физическая культура	Осознание психического и социального здоровья человека	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)					
4	Восстановительный массаж	Осознание здоровья как базовой ценности человека	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/	1	
5	Банные процедуры, лечебное и оздоровительное свойство	Осознание здоровья как базовой ценности человека	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/	1	
6 - 7	Измерение функциональных резервов организма, назначением и правилами проведения «проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»	Готовность организовывать и проводить занятия физической культурой на основе научных представлений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/	2	
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	Готовность оказывать первую помощь при травмах и ушибах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/	1	
Физическое совершенствование (60 часов)					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)					
9	Занятия физической культурой и режим питания	Осознание здоровья как базовой ценности человека	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/	1	
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела, расчет индекса массы тела по формуле	Готовность организовывать и проводить занятия физической культурой на основе научных представлений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/	1	
11	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	Осознание здоровья как базовой ценности человека	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/	1	

Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность (57 часов)

12	<i>Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега, изучение по фазам движения и полной координации</i>	Соблюдение техники безопасности, осознание необходимости ведения здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/	1	
13	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</i>	Осознание необходимости ведения здорового образа жизни, взаимодействие со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/	1	
14	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из 10-12 упражнений (элементов)</i>	Формирование культуры движения и телосложения, соблюдение техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/	1	
15	<i>Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине</i>	Стремление к физическому совершенствованию, формы общения при выполнении учебных заданий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/	1	
16	<i>Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины</i>	Соблюдать правила техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/	1	
17	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине (10-12 упражнений)</i>	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/	1	
18	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (10-12 упражнений)</i>	Формирование культуры движения и телосложения, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/		
19	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»</i>	Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/		
20	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга</i>	Формирование культуры движения и телосложения, взаимодействие со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/		
21- 22	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»</i>	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/	2	
23	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</i>	Формирование культуры движения и телосложения, освоение опыта взаимодействия со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/	1	
24	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции</i>	Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, участвовать в спортивных соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/	1	
25	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»</i>	Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/	1	

		укреплении			
26	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в высоту способом «перешагиванием»	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/	1	
27	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/	1	
28	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/	1	
29	Модуль «Зимние виды спорта». Техника попеременно двушажного хода	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/	1	
30	Модуль «Зимние виды спорта». Техника одновременно одношажного хода	Освоение форм общения и поведения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/	1	
31	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие общей выносливости	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/	1	
32	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/	1	
33	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении по лыжной дистанции с использованием попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	3	
34-35	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении по лыжной дистанции с одного лыжного хода на другой	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	2	
36	Модуль «Плавание». Плавание брассом	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	1	
37	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	Соблюдать правила техники безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	1	
38 -39	Модуль «Плавание». Плавание брассом по учебной дистанции со старта	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	2	
40-41	Модуль «Плавание». Плавание брассом по учебной дистанции со старта и с поворотом	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	2	
42	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в баскетболе	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/	1	
43 -44	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности)	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/	2	
45 - 48	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	Готовность участвовать в спортивных соревнованиях, взаимодействие со сверстниками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/	4	

49	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка в волейболе	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/	1	
50	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техника подачи мяча в разные зоны площадки соперника	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/	1	
51	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техника в приёмах и передачах на месте и в движении	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/	1	
52 -54	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техника ударе и блокировке	Формирование культуры движения и телосложения, взаимодействие с игроками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/	3	
55	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Технические действия в тактических схемах нападения (в условиях учебной игровой деятельности)	Формирование культуры движения и телосложения, взаимодействие с игроками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/	1	
56	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Технические действия в тактических схемах защиты (в условиях учебной игровой деятельности)	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/	1	
57 - 59	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/	3	
60	ИТОГОВАЯ РАБОТА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ			1	
61	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техническая подготовка в футболе	Повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/	1	
62	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Технические действия в тактических схемах нападения (в условиях учебной игровой деятельности)	Освоение форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/	1	
63	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Технические действия в тактических схемах защиты (в условиях учебной игровой деятельности)	Формирование культуры движения и телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/	1	
64	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности)	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/	1	
65	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	Стремление к самовыражению в избранном виде спорта	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/	1	
66-68	Подготовка к выполнению нормативных Требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	Стремление к физическому совершенствованию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/	3	
Всего часов:					68