

К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
5-9 классы

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с

формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта,

современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Воспитательный потенциал учебного предмета «Физическая культура» реализуется через:

- создание его воспитательного пространства: позитивный образ учителя, развиваемый и подкрепляемый соответствующим поведением и действиями педагога, процесса учебной работы, предметного содержания. демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующего теоретического материала;

- применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися: игр, стимулирующих физическую мотивацию обучающихся; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в *общеобразовательных классах* в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе).

Общий объём часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в *классах с углубленным изучением английского языка* с 5 по 9 класс составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе).

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во

внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5КЛАСС

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

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь суммарной 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 ногиврозь (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 свысокого 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 надальность с трёх шагов разбега.

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

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; 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. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их

содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь сумственной 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 ногиврозь (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 «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке;

преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; 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.

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 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, переворотках (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 и зрительного утомления.

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. Проплыwanie 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 полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степаэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

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

Модуль «Плавание». Брасс: подводящие 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных

качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое

предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

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

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

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

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

признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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 физкультурминуток, 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 по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

6 КЛАСС

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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 по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных

районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэро-бики, 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 двух-шажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование

разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

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

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

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

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

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

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе

самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

овершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(для общеобразовательных классов)

5 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|--|------------------|--|
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | |
| 1.1. | ТБ на занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений. | 1 | Урок 12. как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 1.2. | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 2 | «Здоровый образ жизни и его составляющие» (medkhv.ru) Быстрее, выше, сильнее: история Олимпийских игр – статья – Корпорация Российский учебник (издательство Дрофа – Вентана) (rosuchebnik.ru) |

| | | | |
|--|---|---|---|
| Итого по разделу | | 3 | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | |
| 2.1. | Режим дня и его значение для современного школьника. Закаливание и его значение для укрепления здоровья. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. | 1 | Режим дня школьника (uti-puti.com.ua) Урок 7. режим дня - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Комплексы упражнений для физкультминуток (multiurok.ru) Урок 10. физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 2.2. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Организация и проведение самостоятельных занятий. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета. | 1 | Урок 4. основные показатели физического развития - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Урок 12. упражнения для профилактики нарушений осанки - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами (multiurok.ru) |
| 2.3. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Комплекс упражнений на формирование осанки, профилактику плоскостопия. | 1 | Урок 5. осанка как показатель физического развития человека - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| Итого по разделу | | 3 | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | |
| 3.1 | Модуль «Лёгкая атлетика» | | |
| 3.1.1 | Специальные беговые упражнения. | 2 | Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.2 | Техника высокого и низкого старта. Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы и т.п.). | 1 | Урок 2. высокий, низкий старты. финиширование - техника выполнения - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |

| | | | |
|--------|---|---|---|
| | | | Урок 7. виды легкоатлетических упражнений - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.3 | Бег на короткие дистанции. | 2 | Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.4 | Бег на средние дистанции. | 2 | Урок 6. бег на средние дистанции – техника бега. переменный бег до 2000 м - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.5 | Кросс по слабопересечённой местности. | 3 | |
| 3.1.6 | Челночный бег 4*9 м и 3*10 м. | 1 | |
| 3.1.7 | Метание малого мяча на дальность. | 2 | Урок 28. лёгкая атлетика. упражнения в метании малого мяча - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.8 | Прыжок в длину с места толчком двух ног. | 2 | Урок 27. лёгкая атлетика. прыжковые упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.9 | Прыжки в высоту. | 2 | Легкая атлетика. прыжки в высоту - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.10 | Прыжки через скакалку. | 1 | Урок 27. прыжки через короткую скакалку - техника выполнения - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.11 | Эстафеты. | 2 | |
| 3.2 | Модуль «Гимнастика» | | |
| 3.2.1 | Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости и координации движений. | 1 | |
| 3.2.2 | Кувырок вперёд в группировке. Кувырок назад в группировке | 1 | Урок 31. кувырки вперёд и назад. переворот в сторону - техника выполнения - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Урок 31. кувырки вперёд и назад. |

| | | | |
|-------|--|---|---|
| | | | переворот в сторону - техника выполнения - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.2.3 | «Мост», «стойка на лопатках». Расхождение на гимнастическом бревне в парах. | 1 | Урок 28. акробатика. техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Урок 24. тренируем равновесие! - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.2.4 | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 2 | Урок 25. опорные прыжки. упражнения и комбинации на гимнастическом бревне - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.2.5 | Акробатическая комбинация | 1 | Урок 23. акробатические упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.2.6 | Опорный прыжок на гимнастического козла | 2 | Урок 25. опорные прыжки. упражнения и комбинации на гимнастическом бревне - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.2.7 | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке, скамейке | 2 | Урок 30. лазание по гимнастической стенке - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.2.8 | Висы | 2 | Висы и упоры: упражнения на перекладине - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.2.9 | Упоры | 2 | Висы и упоры: упражнения на перекладине - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.3 | Модуль «Лыжная подготовка» | | |
| 3.3.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Повороты на лыжах способом переступания | 1 | Урок 29. лыжные гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Повороты на месте. лыжная подготовка. letovo sport team - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |

| | | | |
|-------|---|---|---|
| 3.3.2 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 2 | Урок 20. техника выполнения двушажного хода - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.3.3 | Передвижение на лыжах одновременных бесшажным ходом | 2 | Урок 23. передвижение на лыжах - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.3.4 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 2 | Урок 23. передвижение на лыжах - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.3.5 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 2 | Урок 27. лыжные повороты и подъемы. техника подъема «лесенка» - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.3.6 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | Урок 28. спуски, какие они? - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.3.7 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | Преодоление неровностей на склоне (ski.ru) |
| 3.3.8 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 | |
| 3.3.9 | Эстафеты | 2 | |
| 3.4 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» | | |
| 3.4.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча | 2 | Правила игры в баскетбол: кратко по пунктам для школьников по физкультуре. Игра по упрощенным правилам, мини-баскетбол: правила (heaclub.ru) |
| 3.4.2 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места и в движении | 2 | Передача мяча двумя руками от груди и двумя руками от груди с ударом об площадку 5-7 класс - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Урок 36. техника броска баскетбольного мяча - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.4.3 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 3 | |

| | | | |
|------------------|---|----|--|
| 3.5 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол» | | |
| 3.5.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Правила игры в волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 2 | Основные правила волейбола. Кратко по пунктам (bartendaz.ru) Нижняя подача мяча в волейболе - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.5.2 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 3 | Волейбол. Передача двумя руками сверху. - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Приём и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.5.3 | Игра в волейбол по упрощенным правилам | 3 | |
| 3.6 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». | | |
| 3.6.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Правила игры в футбол | 1 | Правила футбола кратко: основные моменты игры для начинающих (football-match24.com) |
| 3.6.2 | Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 2 | Физкультура. Тема урока: "Удары по неподвижному и катящемуся мячу" - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Остановка и передача катящегося мяча внутренней стороной стопы.5-7 класс - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.6.3 | Ведение футбольного мяча. Прием и передача футбольного мяча | 2 | Яндекс — поиск по видео (yandex.ru) Прием-передача мяча.футбол.обучение. - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.6.4 | Игра в футбол | 3 | |
| Итого по разделу | | 71 | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях | 25 | ВФСК ГТО (gto.ru) |

| | | | |
|-------------------------------------|--|-----|--|
| | физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | | |
| Итого по разделу | | 25 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | |

6 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|--|------------------|--|
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | |
| 1.1. | ТБ на занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений. | 1 | Урок 12. как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 1.2. | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 2 | «Здоровый образ жизни и его составляющие» (medkhv.ru) Быстрее, выше, сильнее: история Олимпийских игр – статья – Корпорация Российский учебник (издательство Дрофа – Вентана) (rosuchebnik.ru) |
| Итого по разделу | | 3 | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | |
| 2.1. | Режим дня и его значение для современного школьника. Закаливание и его значение для укрепления здоровья. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. | 1 | Режим дня школьника (uti-puti.com.ua) Урок 7. режим дня - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Комплексы упражнений для физкультминуток (multiurok.ru) Урок 10. физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2.2. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Организация и проведение самостоятельных занятий. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета. | 1 | Урок 4. основные показатели физического развития - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Урок 12. упражнения для профилактики нарушений осанки - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами (multiurok.ru) |
| 2.3. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Комплекс упражнений на формирование осанки, профилактику плоскостопия. | 1 | Урок 5. осанка как показатель физического развития человека - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| Итого по разделу | | 3 | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | |
| 3.1 | Модуль «Лёгкая атлетика» | | |
| 3.1.1 | Специальные беговые упражнения. | 2 | Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.2 | Техника высокого и низкого старта. Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы и т.п.). | 1 | Урок 7. виды легкоатлетических упражнений - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Урок 2. высокий, низкий старты. финиширование - техника выполнения - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.3 | Бег на короткие дистанции. | 2 | Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.4 | Бег на средние дистанции. | 2 | Урок 6. бег на средние дистанции - техника бега. переменный бег до 2000 м - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.5 | Кросс по слабопересечённой | 3 | |

| | | | |
|--------|---|---|--|
| | местности. | | |
| 3.1.6 | Челночный бег 4*9 м и 3*10 м. | 1 | |
| 3.1.7 | Метание малого мяча на дальность. | 2 | Урок 28. лёгкая атлетика. упражнения в метании малого мяча - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.8 | Прыжок в длину с места толчком двух ног. | 2 | Урок 27. лёгкая атлетика. прыжковые упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.9 | Прыжки в высоту. | 2 | Лёгкая атлетика. прыжки в высоту - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.10 | Прыжки через скакалку. | 1 | Урок 27. прыжки через короткую скакалку - техника выполнения - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.11 | Эстафеты. | 2 | |
| 3.2 | Модуль «Гимнастика» | | |
| 3.2.1 | Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости и координации движений. | 1 | |
| 3.2.2 | Кувырок вперёд в группировке. Кувырок назад в группировке | 1 | Урок 31. кувырки вперёд и назад. переворот в сторону - техника выполнения - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Урок 31. кувырки вперёд и назад. переворот в сторону - техника выполнения - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.2.3 | «Мост», «стойка на лопатках». Расхождение на гимнастическом бревне в парах. | 1 | Урок 28. акробатика. техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Урок 24. тренируем равновесие! - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |

| | | | |
|-------|--|---|--|
| 3.2.4 | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 2 | Урок 25. опорные прыжки. упражнения и комбинации на гимнастическом бревне - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.2.5 | Акробатическая комбинация | 1 | Урок 23. акробатические упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.2.6 | Опорный прыжок на гимнастического козла | 2 | Урок 25. опорные прыжки. упражнения и комбинации на гимнастическом бревне - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.2.7 | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке, скамейке | 2 | Урок 30. лазание по гимнастической стенке - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.2.8 | Висы | 2 | Висы и упоры: упражнения на перекладине - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.2.9 | Упоры | 2 | Висы и упоры: упражнения на перекладине - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.3 | Модуль «Лыжная подготовка» | | |
| 3.3.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Повороты на лыжах способом переступания | 1 | Урок 29. лыжные гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Повороты на месте. лыжная подготовка. letovo sport team - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.3.2 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 2 | Урок 20. техника выполнения двухшажного хода - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.3.3 | Передвижение на лыжах одновременных бесшажным ходом | 2 | Урок 23. передвижение на лыжах - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.3.4 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 2 | Урок 23. передвижение на лыжах - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.3.5 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» и «полуелочкой» | 2 | Урок 27. лыжные повороты и подъемы. техника подъема «лесенка» - Физическая культура - 4 класс - |

| | | | |
|-------|---|---|---|
| | | | Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.3.6 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | Урок 28. спуски, какие они? - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.3.7 | Преодоление небольших препятствий при спуске со склона | 1 | Преодоление неровностей на склоне (ski.ru) |
| 3.3.8 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 | |
| 3.3.9 | Эстафеты | 2 | |
| 3.4 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» | | |
| 3.4.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча | 2 | Правила игры в баскетбол: кратко по пунктам для школьников по физкультуре. Игра по упрощенным правилам, мини-баскетбол: правила (heaclub.ru) |
| 3.4.2 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места и в движении | 2 | Передача мяча двумя руками от груди и двумя руками от груди с ударом об площадку 5-7 класс - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Урок 36. техника броска баскетбольного мяча - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.4.3 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 3 | |
| 3.5 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол» | | |
| 3.5.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Правила игры в волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 | Основные правила волейбола. Кратко по пунктам (bartendaz.ru) Нижняя подача мяча в волейболе - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.5.2 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Приём и передача волейбольного мяча двумя | 2 | Волейбол. Передача двумя руками сверху. - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Приём и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс - поиск Яндекса по |

| | | | |
|-------------------------------------|--|-----|--|
| | руками снизу | | видео (yandex.ru) |
| 3.5.3 | Игра в волейбол по упрощенным правилам | 3 | |
| 3.6 | Модуль «Спортивные игры. Футбол» | | |
| 3.6.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Правила игры в футбол | 1 | Правила футбола кратко: основные моменты игры для начинающих (football-match24.com) |
| 3.6.2 | Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 2 | Физкультура. Тема урока: "Удары по неподвижному и катящемуся мячу" - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Остановка и передача катящегося мяча внутренней стороной стопы.5-7 класс - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.6.3 | Ведение футбольного мяча. Прием и передача футбольного мяча | 2 | Яндекс — поиск по видео (yandex.ru) Прием-передача мяча.футбол.обучение. - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.6.4 | Игра в футбол | 3 | |
| Итого по разделу | | 71 | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 25 | ВФСК ГТО (gto.ru) |
| Итого по разделу | | 25 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | |

7 КЛАСС
8 КЛАСС
9 КЛАСС

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(для классов с углубленным изучением английского языка)

5 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные образовательные ресурсы (цифровые) |
|---|--|------------------|--|
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | |
| 1.1. | ТБ на занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений. | 1 | Урок 12. как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 1.2. | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 2 | «Здоровый образ жизни и его составляющие» (medkhv.ru) Быстрее, выше, сильнее: история Олимпийских игр – статья – Корпорация Российский учебник (издательство Дрофа – Вентана) (rosuchebnik.ru) |
| Итого по разделу | | 3 | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | |
| 2.1. | Режим дня и его значение для современного школьника. Закаливание и его значение для укрепления здоровья. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. | 1 | Режим дня школьника (uti-puti.com.ua) Урок 7. режим дня - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Комплексы упражнений для физкультминуток (multiurok.ru) Урок 10. физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 2.2. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Организация и проведение самостоятельных занятий. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета. | 1 | Урок 4. основные показатели физического развития - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Урок 12. упражнения для профилактики нарушений осанки - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами (multiurok.ru) |
| 2.3. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных | 1 | Урок 5. осанка как показатель физического развития человека - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Комплекс упражнений на формирование осанки, профилактику плоскостопия. | | |
| Итого по разделу | | 3 | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | |
| 3.1 | Модуль «Лёгкая атлетика» | | |
| 3.1.1 | Специальные беговые упражнения. | 1 | Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.2 | Техника высокого и низкого старта. Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы и т.п.). | 1 | Урок 2. высокий, низкий старты. финиширование - техника выполнения - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Урок 7. виды легкоатлетических упражнений - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.3 | Бег на короткие дистанции. | 1 | Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.4 | Бег на средние дистанции. | 1 | Урок 6. бег на средние дистанции – техника бега. переменный бег до 2000 м - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.5 | Кросс по слабопересечённой местности. | 3 | |
| 3.1.6 | Челночный бег 4*9 м и 3*10 м. | 1 | |
| 3.1.7 | Метание малого мяча на дальность. | 2 | Урок 28. лёгкая атлетика. упражнения в метании малого мяча - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.8 | Прыжок в длину с места толчком двух ног. | 2 | Урок 27. лёгкая атлетика. прыжковые упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.9 | Прыжки в высоту. | 2 | Легкая атлетика. прыжки в высоту - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.10 | Прыжки через скакалку. | 1 | Урок 27. прыжки через короткую скакалку - техника выполнения - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.11 | Эстафеты. | 1 | |
| 3.2 | Модуль «Гимнастика» | | |
| 3.2.1 | Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости и координации движений. | 1 | |

| | | | |
|-------|---|---|--|
| 3.2.2 | Кувырок вперёд в группировке. Кувырок назад в группировке | 1 | Урок 31. кувырki вперёд и назад. переворот в сторону - техника выполнения - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Урок 31. кувырki вперёд и назад. переворот в сторону - техника выполнения - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.2.3 | «Мост», «стойка на лопатках». Расхождение на гимнастическом бревне в парах. | 1 | Урок 28. акробатика. техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Урок 24. тренируем равновесие! - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.2.4 | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 2 | Урок 25. опорные прыжки. упражнения и комбинации на гимнастическом бревне - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.2.5 | Акробатическая комбинация | 1 | Урок 23. акробатические упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.2.6 | Опорный прыжок на гимнастического козла | 2 | Урок 25. опорные прыжки. упражнения и комбинации на гимнастическом бревне - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.2.7 | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке, скамейке | 2 | Урок 30. лазание по гимнастической стенке - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.2.8 | Висы | 1 | Висы и упоры: упражнения на перекладине - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.2.9 | Упоры | 1 | Висы и упоры: упражнения на перекладине - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.3 | Модуль «Лыжная подготовка» | | |
| 3.3.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Повороты на лыжах способом переступания | 1 | Урок 29. лыжные гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Повороты на месте. лыжная подготовка. letovo sport team - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.3.2 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | Урок 20. техника выполнения двухшажного хода - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.3.3 | Передвижение на лыжах одновременных бесшажным ходом | 1 | Урок 23. передвижение на лыжах - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.3.4 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | Урок 23. передвижение на лыжах - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |

| | | | |
|-------|---|---|---|
| 3.3.5 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | Урок 27. лыжные повороты и подъемы. техника подъема «лесенка» - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.3.6 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | Урок 28. спуски, какие они? - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.3.7 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | Преодоление неровностей на склоне (ski.ru) |
| 3.3.8 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 | |
| 3.3.9 | Эстафеты | 1 | |
| 3.4 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» | | |
| 3.4.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча | 1 | Правила игры в баскетбол: кратко по пунктам для школьников по физкультуре. Игра по упрощенным правилам, мини-баскетбол: правила (heaclub.ru) |
| 3.4.2 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места и в движении | 1 | Передача мяча двумя руками от груди и двумя руками от груди с ударом об площадку 5-7 класс - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Урок 36. техника броска баскетбольного мяча - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.4.3 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 3 | |
| 3.5 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол» | | |
| 3.5.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Правила игры в волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 | Основные правила волейбола. Кратко по пунктам (bartendaz.ru) Нижняя подача мяча в волейболе - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.5.2 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Приём и передача волейбольного мяча двумя | 1 | Волейбол. Передача двумя руками сверху. - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Приём и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |

| | | | |
|-------------------------------------|--|----|--|
| | руками снизу | | |
| 3.5.3 | Игра в волейбол по упрощенным правилам | 2 | |
| 3.6 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». | | |
| 3.6.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Правила игры в футбол | 1 | Правила футбола кратко: основные моменты игры для начинающих (football-match24.com) |
| 3.6.2 | Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | Физкультура. Тема урока: "Удары по неподвижному и катящемуся мячу" - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.6.3 | Ведение футбольного мяча. Прием и передача футбольного мяча | 1 | Яндекс — поиск по видео (yandex.ru) Прием-передача мяча.футбол.обучение. - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.6.4 | Игра в футбол | 3 | |
| Итого по разделу | | 52 | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 10 | ВФСК ГТО (gto.ru) |
| Итого по разделу | | 10 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | |

6 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные образовательные ресурсы (цифровые) |
|---|--|------------------|--|
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | |
| 1.1. | ТБ на занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. | 1 | Урок 12. как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений. | | |
| 1.2. | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 2 | «Здоровый образ жизни и его составляющие» (medkhv.ru) Быстрее, выше, сильнее: история Олимпийских игр – статья – Корпорация Российский учебник (издательство Дрофа – Вентана) (rosuchebnik.ru) |
| Итого по разделу | | 3 | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | |
| 2.1. | Режим дня и его значение для современного школьника. Закаливание и его значение для укрепления здоровья. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. | 1 | Режим дня школьника (uti-puti.com.ua) Урок 7. режим дня - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Комплексы упражнений для физкультминуток (multiurok.ru) Урок 10. физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 2.2. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Организация и проведение самостоятельных занятий. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета. | 1 | Урок 4. основные показатели физического развития - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Урок 12. упражнения для профилактики нарушений осанки - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами (multiurok.ru) |
| 2.3. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Комплекс упражнений на формирование осанки, профилактику плоскостопия. | 1 | Урок 5. осанка как показатель физического развития человека - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| Итого по разделу | | 3 | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | |
| 3.1 | Модуль «Лёгкая атлетика» | | |
| 3.1.1 | Специальные беговые упражнения. | 1 | Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.2 | Техника высокого и низкого старта. Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы и т.п.). | 1 | Урок 7. виды легкоатлетических упражнений - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Урок 2. высокий, низкий старты. финиширование - техника выполнения - Физическая культура - 10 класс - |

| | | | |
|--------|---|---|--|
| | | | Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.3 | Бег на короткие дистанции. | 1 | Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.4 | Бег на средние дистанции. | 1 | Урок 6. бег на средние дистанции – техника бега. переменный бег до 2000 м - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.5 | Кросс по слабопересечённой местности. | 3 | |
| 3.1.6 | Челночный бег 4*9 м и 3*10 м. | 1 | |
| 3.1.7 | Метание малого мяча на дальность. | 2 | Урок 28. лёгкая атлетика. упражнения в метании малого мяча - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.8 | Прыжок в длину с места толчком двух ног. | 2 | Урок 27. лёгкая атлетика. прыжковые упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.9 | Прыжки в высоту. | 2 | Легкая атлетика. прыжки в высоту - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.10 | Прыжки через скакалку. | 1 | Урок 27. прыжки через короткую скакалку - техника выполнения - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.11 | Эстафеты. | 1 | |
| 3.2 | Модуль «Гимнастика» | 1 | |
| 3.2.1 | Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости и координации движений. | | |
| 3.2.2 | Кувырок вперёд в группировке. Кувырок назад в группировке | 1 | Урок 31. кувырки вперёд и назад. переворот в сторону - техника выполнения - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Урок 31. кувырки вперёд и назад. переворот в сторону - техника выполнения - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.2.3 | «Мост», «стойка на лопатках». Расхождение на гимнастическом бревне в парах. | 1 | Урок 28. акробатика. техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Урок 24. тренируем равновесие! - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |

| | | | |
|-------|---|---|--|
| 3.2.4 | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 2 | Урок 25. опорные прыжки. упражнения и комбинации на гимнастическом бревне - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.2.5 | Акробатическая комбинация | 1 | Урок 23. акробатические упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.2.6 | Опорный прыжок на гимнастического козла | 2 | Урок 25. опорные прыжки. упражнения и комбинации на гимнастическом бревне - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.2.7 | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке, скамейке | 2 | Урок 30. лазание по гимнастической стенке - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.2.8 | Висы | 1 | Висы и упоры: упражнения на перекладине - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.2.9 | Упоры | 1 | Висы и упоры: упражнения на перекладине - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.3 | Модуль «Лыжная подготовка» | | |
| 3.3.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Повороты на лыжах способом переступания | 1 | Урок 29. лыжные гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Повороты на месте. лыжная подготовка. letovo sport team - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.3.2 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | Урок 20. техника выполнения двухшажного хода - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.3.3 | Передвижение на лыжах одновременных бесшажным ходом | 1 | Урок 23. передвижение на лыжах - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.3.4 | Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | Урок 23. передвижение на лыжах - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.3.5 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» и «полуелочкой» | 1 | Урок 27. лыжные повороты и подъемы. техника подъема «лесенка» - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.3.6 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | Урок 28. спуски, какие они? - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.3.7 | Преодоление небольших препятствий при спуске со склона | 1 | Преодоление неровностей на склоне (ski.ru) |
| 3.3.8 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 | |

| | | | |
|-------|--|---|---|
| 3.3.9 | Эстафеты | 1 | |
| 3.4 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» | | |
| 3.4.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча | 1 | Правила игры в баскетбол: кратко по пунктам для школьников по физкультуре. Игра по упрощенным правилам, мини-баскетбол: правила (heaclub.ru) |
| 3.4.2 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места и в движении | 1 | Передача мяча двумя руками от груди и двумя руками от груди с ударом об площадку 5-7 класс - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Урок 36. техника броска баскетбольного мяча - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.4.3 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 3 | |
| 3.5 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол» | | |
| 3.5.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Правила игры в волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 | Основные правила волейбола. Кратко по пунктам (bartendaz.ru) Нижняя подача мяча в волейболе - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.5.2 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 | Волейбол. Передача двумя руками сверху. - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Приём и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.5.3 | Игра в волейбол по упрощенным правилам | 2 | |
| 3.6 | Модуль «Спортивные игры. Футбол» | | |
| 3.6.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Правила игры в футбол | 1 | Правила футбола кратко: основные моменты игры для начинающих (football-match24.com) |

| | | | |
|-------------------------------------|---|----|--|
| 3.6.2 | Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | Физкультура. Тема урока: "Удары по неподвижному и катящемуся мячу" - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Остановка и передача катящегося мяча внутренней стороной стопы.5-7 класс - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.6.3 | Ведение футбольного мяча. Прием и передача футбольного мяча | 1 | Яндекс — поиск по видео (yandex.ru) Прием-передача мяча.футбол.обучение. - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.6.4 | Игра в футбол | 3 | |
| Итого по разделу | | 52 | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 10 | ВФСК ГТО (gto.ru) |
| Итого по разделу | | 10 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | |

7 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|---|
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | |
| 1.1. | ТБ на занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений. | 1 | Урок 12. как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 1.2. | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 2 | «Здоровый образ жизни и его составляющие» (medkhv.ru) Быстрее, выше, сильнее: история Олимпийских игр – статья – Корпорация Российский учебник (издательство Дрофа – Вентана) (rosuchebnik.ru) |
| Итого по разделу | | 3 | |

| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | |
|--|---|---|---|
| 2.1. | Режим дня и его значение для современного школьника. Закаливание и его значение для укрепления здоровья. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. | 1 | Режим дня школьника (uti-puti.com.ua) Урок 7. режим дня - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Комплексы упражнений для физкультминуток (multiurok.ru) Урок 10. физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 2.2. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Организация и проведение самостоятельных занятий. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета. | 1 | Урок 4. основные показатели физического развития - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Урок 12. упражнения для профилактики нарушений осанки - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами (multiurok.ru) |
| 2.3. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Комплекс упражнений на формирование осанки, профилактику плоскостопия. | 1 | Урок 5. осанка как показатель физического развития человека - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| Итого по разделу | | 3 | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | |
| 3.1 | Модуль «Лёгкая атлетика» | | |
| 3.1.1 | Специальные беговые упражнения | 1 | Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.2 | Техника высокого и низкого старта. Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы и т.п.). | 1 | Урок 7. виды легкоатлетических упражнений - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Урок 2. высокий, низкий старты. финиширование - техника выполнения - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.3 | Бег на короткие дистанции. | 1 | Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.4 | Бег на средние дистанции. | 1 | Урок 6. бег на средние дистанции – техника бега. переменный бег до 2000 м - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |

| | | | |
|--------|--|---|--|
| 3.1.5 | Кросс по слабопересечённой местности. | 3 | |
| 3.1.6 | Челночный бег 4*9 м и 3*10 м. | 1 | |
| 3.1.7 | Метание малого мяча на дальность. | 2 | Урок 28. лёгкая атлетика. упражнения в метании малого мяча - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.8 | Прыжок в длину с места толчком двух ног. | 2 | Урок 27. лёгкая атлетика. прыжковые упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.9 | Прыжки в высоту. | 2 | Легкая атлетика. прыжки в высоту - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.10 | Прыжки через скакалку. | 1 | Урок 27. прыжки через короткую скакалку - техника выполнения - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.11 | Эстафетный бег. | 1 | |
| 3.2 | Модуль «Гимнастика». | | |
| 3.2.1 | Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости и координации движений. | 1 | |
| 3.2.2 | Силовые упражнения. Упражнения для коррекции нарушения осанки | 2 | Комплекс силовых Упражнений на все мышцы ДОМА Фитнес Дмитрий Мамонтов - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Упражнения для осанки – комплекс упражнений для здоровой спины (sports.ru) |
| 3.2.3 | Акробатическая комбинация | 1 | |
| 3.2.4 | Опорный прыжок через гимнастического козла | 2 | |
| 3.2.5 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. | 2 | Урок 16. упражнения на брусьях - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.2.6 | Лазанье по канату в 2 и 3 приема | 2 | 10 класс урок 39 лазание по канату способом в два приема и без помощи ног - техника... - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.2.7 | Стойка на голове с опорой на руки и последующим кувырком. Стойка на руках. | 1 | Урок 7. Гимнастика. Стойка на голове и руках. - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Стойка НА Голове (удержание равновесия) с последующим кувырком вперед - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.2.8 | Висы | 1 | Висы и упоры: упражнения на перекладине - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.2.9 | Упоры | 1 | Висы и упоры: упражнения на перекладине - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.3 | Модуль «Лыжная подготовка». | | |

| | | | |
|-------|--|---|---|
| 3.3.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Повороты на лыжах способом переступания на месте и в движении. | 1 | Урок 29. лыжные гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Повороты на месте. лыжная подготовка. letovo sport team - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Техника и методика обучения поворотам на месте и в движении (mydocx.ru) |
| 3.3.2 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | Урок 20. техника выполнения двухшажного хода - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.3.3 | Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные | 2 | Переходы между разными видами классических ходов - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.3.4 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» и «полуелочкой» | 1 | Урок 27. лыжные повороты и подъемы. техника подъема «лесенка» - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.3.5 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | Урок 28. спуски, какие они? - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.3.6 | Преодоление небольших препятствий при спуске со склона | 1 | Преодоление неровностей на склоне (ski.ru) |
| 3.3.7 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 | |
| 3.3.8 | Эстафеты | 1 | |
| 3.4 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». | | |
| 3.4.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча | 1 | Правила игры в баскетбол: кратко по пунктам для школьников по физкультуре. Игра по упрощенным правилам, мини-баскетбол: правила (heaclub.ru) |
| 3.4.2 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места и в движении | 1 | Передача мяча двумя руками от груди и двумя руками от груди с ударом об площадку 5-7 класс - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Урок 36. техника броска баскетбольного мяча - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.4.3 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 2 | |
| 3.5 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол» | 1 | |

| | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|
| | | | |
| 3.5.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Правила игры в волейбол. Верхняя прямая подача | | Основные правила волейбола. Кратко по пунктам (bartendaz.ru) Верхняя прямая подача мяча 5-7 класс - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.5.2 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 | Волейбол. Передача двумя руками сверху. - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Приём и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.5.3 | Игра в волейбол по правилам | 3 | |
| 3.6 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». | | |
| 3.6.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Правила игры в футбол | 1 | Правила футбола кратко: основные моменты игры для начинающих (football-match24.com) |
| 3.6.2 | Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Штрафные удары с разных точек | 1 | Физкультура. Тема урока: "Удары по неподвижному и катящемуся мячу" - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Остановка и передача катящегося мяча внутренней стороной стопы.5-7 класс - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Футбол. Правила игры - 13. Штрафной и свободный удары (nskhuman.ru) |
| 3.6.3 | Ведение футбольного мяча. Прием и передача футбольного мяча | 1 | Яндекс — поиск по видео (yandex.ru) Прием-передача мяча.футбол.обучение. - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.6.4 | Игра в футбол | 2 | |
| Итого по разделу | | 52 | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | |
| 4.1 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 10 | ВФСК ГТО (gto.ru) |
| Итого по разделу | | 10 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | |

8 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|--|------------------|---|
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | |
| 1.1. | ТБ на занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений. | 1 | Урок 12. как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 1.2. | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 2 | «Здоровый образ жизни и его составляющие» (medkhv.ru) Быстрее, выше, сильнее: история Олимпийских игр – статья – Корпорация Российский учебник (издательство Дрофа – Вентана) (rosuchebnik.ru) |
| Итого по разделу | | 3 | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | |
| 2.1. | Режим дня и его значение для современного школьника. Закаливание и его значение для укрепления здоровья. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. | 1 | Режим дня школьника (uti-puti.com.ua) Урок 7. режим дня - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 2.2. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Организация и проведение самостоятельных занятий. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета. | 1 | Урок 4. основные показатели физического развития - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Урок 12. упражнения для профилактики нарушений осанки - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами (multiurok.ru) |
| 2.3. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных | 1 | Урок 5. осанка как показатель физического развития человека - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Комплекс упражнений на формирование осанки, профилактику плоскостопия. | | (resh.edu.ru) |
| Итого по разделу | | 3 | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | |
| 3.1 | Модуль «Лёгкая атлетика» | | |
| 3.1.1 | Специальные беговые упражнения. | 1 | Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.2 | Техника высокого и низкого старта. Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы и т.п.). | 1 | Урок 7. виды легкоатлетических упражнений - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Урок 2. высокий, низкий старты. финиширование - техника выполнения - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.3 | Бег на короткие дистанции. | 1 | Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.4 | Бег на средние дистанции. | 1 | Урок 6. бег на средние дистанции – техника бега. переменный бег до 2000 м - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.5 | Кросс по слабопересечённой местности. | 3 | |
| 3.1.6 | Челночный бег 4*9 м и 3*10 м. | 1 | |
| 3.1.7 | Метание малого мяча на дальность. | 2 | Урок 28. лёгкая атлетика. упражнения в метании малого мяча - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.8 | Прыжок в длину с места толчком двух ног. | 2 | Урок 27. лёгкая атлетика. прыжковые упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.9 | Прыжки в высоту. | 2 | Легкая атлетика. прыжки в высоту - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.10 | Прыжки через скакалку. | 1 | Урок 27. прыжки через короткую скакалку - техника выполнения - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.11 | Эстафетный бег. | 1 | |

| | | | |
|-------|---|---|---|
| 3.2 | Модуль «Гимнастика» | | |
| 3.2.1 | Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости и координации движений. | 1 | |
| 3.2.2 | Силовые упражнения. Упражнения для коррекции нарушения осанки | 2 | Комплекс силовых Упражнений на все мышцы ДОМА Фитнес Дмитрий Мамонтов - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Упражнения для осанки – комплекс упражнений для здоровой спины (sports.ru) |
| 3.2.3 | Акробатическая комбинация | 1 | |
| 3.2.4 | Опорный прыжок через гимнастического козла | 2 | |
| 3.2.5 | Гимнастическая комбинация на параллельных и разновысоких брусьях | 2 | Урок 16. упражнения на брусьях - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.2.6 | Лазанье по канату в 2 и 3 приема | 2 | 10 класс урок 39 лазание по канату способом в два приема и без помощи ног - техника... - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.2.7 | Стойка на голове с опорой на руки и последующим кувырком. Стойка на руках. | 1 | Урок 7. Гимнастика. Стойка на голове и руках. - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Стойка НА Голове (удержание равновесия) с последующим кувырком вперед - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.2.8 | Висы | 1 | Висы и упоры: упражнения на перекладине - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.2.9 | Упоры | 1 | Висы и упоры: упражнения на перекладине - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.3 | Модуль «Лыжная подготовка» | | |
| 3.3.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Повороты на лыжах способом переступания на месте и в движении. | 1 | Урок 29. лыжные гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Повороты на месте. лыжная подготовка. letovo sport team - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Техника и методика обучения поворотам на месте и в движении (mydocx.ru) |
| 3.3.2 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | Урок 20. техника выполнения двухшажного хода - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |

| | | | |
|-------|---|---|---|
| 3.3.3 | Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные и обратно. | 2 | Переходы между разными видами классических ходов - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.3.4 | Подъём в горку на лыжах способом «елочкой» | 1 | Подъём в гору на лыжах. Способ: "елочкой". - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.3.5 | Спуск на лыжах со склона | 1 | Способы подъема и спуска на лыжах: особенности и техника (sportotip.ru) |
| 3.3.6 | Преодоление небольших препятствий при спуске со склона | 1 | Преодоление неровностей на склоне (ski.ru) |
| 3.3.7 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 | |
| 3.3.8 | Эстафеты | 1 | |
| 3.4 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» | | |
| 3.4.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча | 1 | Правила игры в баскетбол: кратко по пунктам для школьников по физкультуре. Игра по упрощенным правилам, мини-баскетбол: правила (heaclub.ru) Ведение мяча в баскетболе - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.4.2 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места и в движении | 1 | Передача мяча двумя руками от груди и двумя руками от груди с ударом об площадку 5-7 класс - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Урок 36. техника броска баскетбольного мяча - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.4.3 | Технико-тактические действия в нападении. Технико-тактические действия в защите | 1 | |
| 3.4.4 | Игра в баскетбол по правилам | 3 | |
| 3.5 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». | | |
| 3.5.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Правила игры в волейбол. Технико-тактические действия в нападении и защите | 1 | Основные правила волейбола. Кратко по пунктам (bartendaz.ru) |

| | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|
| 3.5.2 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу. Упражнения в парах | 1 | Волейбол. Передача двумя руками сверху. - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Приём и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.5.3 | Игра в волейбол по правилам | 3 | |
| 3.6 | Модуль «Спортивные игры. Футбол» | | |
| 3.6.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Правила игры в футбол. Технико-тактические действия | 1 | Правила футбола кратко: основные моменты игры для начинающих (football-match24.com) Урок 52. тактические действия в защите - Физическая культура - 11 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.6.2 | Ведение футбольного мяча. Прием и передача футбольного мяча | 1 | Яндекс — поиск по видео (yandex.ru) Прием-передача мяча.футбол.обучение. - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.6.3 | Игра в футбол | 1 | |
| Итого по разделу | | 52 | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 10 | ВФСК ГТО (gto.ru) |
| Итого по разделу | | 10 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | |

9 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|---|
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | |
| 1.1. | ТБ на занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. | 1 | Урок 12. как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений. | | |
| 1.2. | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 2 | «Здоровый образ жизни и его составляющие» (medkhv.ru) Быстрее, выше, сильнее: история Олимпийских игр – статья – Корпорация Российский учебник (издательство Дрофа – Вентана) (rosuchebnik.ru) |
| Итого по разделу | | 3 | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | |
| 2.1. | Режим дня и его значение для современного школьника. Закаливание и его значение для укрепления здоровья. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. | 1 | Режим дня школьника (uti-puti.com.ua) Урок 7. режим дня - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Комплексы упражнений для физкультминуток (multiurok.ru) Урок 10. физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 2.2. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Организация и проведение самостоятельных занятий. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета. | 1 | Урок 4. основные показатели физического развития - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Урок 12. упражнения для профилактики нарушений осанки - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами (multiurok.ru) |
| 2.3. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Комплекс упражнений на формирование осанки, профилактику плоскостопия. | 1 | Урок 5. осанка как показатель физического развития человека - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| Итого по разделу | | 3 | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | |
| 3.1 | Модуль «Лёгкая атлетика». | | |
| 3.1.1 | Специальные беговые упражнения. | 1 | Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |

| | | | |
|--------|--|---|--|
| 3.1.2 | Техника высокого и низкого старта. | 1 | Урок 7. виды легкоатлетических упражнений - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Урок 2. высокий, низкий старты. финиширование - техника выполнения - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.3 | Бег на короткие дистанции. | 1 | Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.4 | Бег на средние дистанции. | 1 | Урок 6. бег на средние дистанции – техника бега. переменный бег до 2000 м - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.5 | Кросс по слабопересечённой местности с преодолением естественных препятствий. | 3 | |
| 3.1.6 | Челночный бег 4*9 м и 3*10 м. | 1 | |
| 3.1.7 | Метание малого мяча на дальность. | 2 | Урок 28. лёгкая атлетика. упражнения в метании малого мяча - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.8 | Прыжок в длину с места толчком двух ног. | 2 | Урок 27. лёгкая атлетика. прыжковые упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.9 | Прыжки в высоту. | 2 | Легкая атлетика. прыжки в высоту - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.10 | Прыжки через скакалку. | 1 | Урок 27. прыжки через короткую скакалку - техника выполнения - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.1.11 | Эстафетный бег. | 1 | |
| 3.2 | Модуль «Гимнастика» | 1 | |
| 3.2.1 | Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости и координации движений. | | |
| 3.2.2 | Силовые упражнения. Упражнения для коррекции нарушения осанки | 2 | Комплекс силовых Упражнений на все мышцы ДОМА Фитнес Дмитрий Мамонтов - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Упражнения для осанки – комплекс упражнений для здоровой спины |

| | | | |
|-------|---|---|---|
| | | | sports.ru |
| 3.2.3 | Акробатическая комбинация | 1 | |
| 3.2.4 | Опорный прыжок через гимнастического козла | 2 | |
| 3.2.5 | Гимнастическая комбинация на параллельных и разновысоких брусьях | 2 | Урок 16. упражнения на брусьях - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.2.6 | Лазанье по канату в 2 и 3 приема | 2 | 10 класс урок 39 лазание по канату способом в два приема и без помощи ног - техника... - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.2.7 | Стойка на голове с опорой на руки и последующим кувырком. Стойка на руках. | 1 | Урок 7. Гимнастика. Стойка на голове и руках. - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Стойка НА Голове (удержание равновесия) с последующим кувырком вперед - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.2.8 | Висы | 1 | Висы и упоры: упражнения на перекладине - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.2.9 | Упоры | 1 | Висы и упоры: упражнения на перекладине - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.3 | Модуль «Лыжная подготовка» | | |
| 3.3.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Повороты на лыжах способом переступания на месте и в движении. | 1 | Урок 29. лыжные гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Повороты на месте. лыжная подготовка. letovo sport team - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Техника и методика обучения поворотам на месте и в движении (mydocx.ru) |
| 3.3.2 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | Урок 20. техника выполнения двушажного хода - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.3.3 | Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные и обратно. | 2 | Переходы между разными видами классических ходов - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.3.4 | Полуконьковый и коньковый ход. | 1 | Коньковый ход (ski.ru) |
| 3.3.5 | Подъем в горку на лыжах способом «елочкой» | 1 | Подъем в гору на лыжах. Способ: "елочкой". - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |

| | | | |
|-------|---|---|---|
| 3.3.6 | Спуск на лыжах со склона | 1 | Способы подъема и спуска на лыжах: особенности и техника (sportotip.ru) |
| 3.3.7 | Преодоление небольших препятствий при спуске со склона | 1 | Преодоление неровностей на склоне (ski.ru) |
| 3.3.8 | Прохождение дистанции 3 км. Эстафеты. | 1 | |
| 3.4 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» | | |
| 3.4.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча | 1 | Правила игры в баскетбол: кратко по пунктам для школьников по физкультуре. Игра по упрощенным правилам, мини-баскетбол: правила (heaclub.ru) Ведение мяча в баскетболе - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.4.2 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места и в движении | 1 | Передача мяча двумя руками от груди и двумя руками от груди с ударом об площадку 5-7 класс - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Урок 36. техника броска баскетбольного мяча - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.4.3 | Технико-тактические действия в нападении. Технико-тактические действия в защите | 1 | |
| 3.4.4 | Игра в баскетбол по правилам | 3 | |
| 3.5 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол» | | |
| 3.5.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Правила игры в волейбол. Технико-тактические действия в нападении и защите | 1 | Основные правила волейбола. Кратко по пунктам (bartendaz.ru) |
| 3.5.2 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу. Упражнения в парах | 1 | Волейбол. Передача двумя руками сверху. - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) Приём и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.5.3 | Игра в волейбол по правилам | 3 | |

| | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|
| 3.6 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». | | |
| 3.6.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Правила игры в футбол. Технико-тактические действия | 1 | Правила футбола кратко: основные моменты игры для начинающих (football-match24.com) Урок 52. тактические действия в защите - Физическая культура - 11 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3.6.2 | Ведение футбольного мяча. Прием и передача футбольного мяча | 1 | Яндекс — поиск по видео (yandex.ru) Прием-передача мяча.футбол.обучение. - поиск Яндекса по видео (yandex.ru) |
| 3.6.3 | Игра в футбол | 1 | |
| Итого по разделу | | 52 | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 10 | ВФСК ГТО (gto.ru) |
| Итого по разделу | | 10 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | |

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Козел гимнастический,
 фишки,
 Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м),
 Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),
 Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные.
 Палка гимнастическая.
 Скакалка детская.
 Мат гимнастический.
 Гимнастический подкидной мостик.
 Кегли.
 Обруч пластиковый детский.
 Щит баскетбольный тренировочный.

Сетка для переноски и хранения мячей.

Планка для прыжков в высоту.

Стойка для прыжков в высоту. Рулетка измерительная (10 м)

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ - РЭШ**