МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Брянской области

Муниципальное образование Злынковский район

МБОУ Спиридоновобудская ООШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО
ШМО учителей творческо-проектной группы	Зам. Директора по УВР
_____ Руденок Т.П.	_____ Кулажко А.Л.
Протокол № 1 от «26» августа 2024 г.	Протокол № 1 «29» августа 2024 г.

Выписка
из основной образовательной программы
основного общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3068843)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-7 классов

выписка верна 30.08.2024 г.

Директор МБОУ Спиридоновобудской ООШ: С.Н. Каршкова

Составитель: Руденок В.А.
учитель физической культуры

2024-2025 ч. год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 204 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом

«лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения ***в 5 классе*** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу:		2			
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу:		2			
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2					
2.1.	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9
2.4.	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу:		56			
Раздел 3					
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	0	8	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу:		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу:		2			
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу:		2			
Физическоесовершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2					
2.1.	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4.	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу:		56			
Раздел 3					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	8	0	8	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу:		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу:		2			
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу:		2			
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2					
2.1.	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4.	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		56			
Раздел 3					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	8	0	8	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. *Д/З. Выполнить прыжки через скакалку*	1		1	03.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	**Модуль «Лёгкая атлетика».** Инструктаж по Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры. «Ведение дневника физической культуры». *Д/З. Выполнить прыжки через скакалку*	1		1	05.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Бег на короткие дистанции. Подвижные игры. «Ведение дневника физической культуры». *Д/З. Выполнить отжимание в упоре лёжа*	1		1	10.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	«Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции». «Режим дня и его значение для современного школьника». Подвижные игры. *Д/З. Выполнить упражнение для мышц брюшного пресса.*	1		1	12.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	«Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции». «Режим дня и его значение для современного школьника». Подвижные игры. *Д/З. Отработать технику метания мяча с 3-4 шагов разбега.*	1		1	17.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	«Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции». «Самостоятельное составление индивидуального режима дня». Подвижные игры. *Д/З. Выполнить прыжки с подносом коленей к груди.*	1		1	19.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	«Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции». «Самостоятельное составление индивидуального режима дня». Подвижные игры. *Д/З. Выполнить прыжки через скакалку.*	1		1	24.09	https://resh.edu.ru/subject/9/

8	«Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца». Подвижные игры. *Д/З. Выполнить отжимание в упоре лёжа*	1		1	26.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	«Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца». Подвижные игры. *Д/З. Выполнить упражнение для мышц брюшного пресса.*	1		1	01.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	«Метание малого мяча на дальность». Подвижные игры. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. *Д/З. Выполнить прыжки с подносом коленей к груди.*	1		1	03.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	«Метание малого мяча на дальность». Подвижные игры. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. *Д/З. Повторить технику метания малого мяча на дальность*	1		1	08.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	«Прыжок в длину с места». Подвижные игры. «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели». *Д/З. Повторить технику прыжка в длину с места.*	1		1	10.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	«Прыжок в длину с места». Подвижные игры. «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели». *Д/З. Повторить технику прыжка в длину с места.*	1		1	15.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижные игры. *Д/З. Выполнить прыжки через скакалку.*	1		1	17.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижные игры. *Д/З. Выполнить прыжки с подносом коленей к груди.*	1		1	22.10	https://resh.edu.ru/subject/9/

16	«Метание малого мяча в неподвижную мишень». «Организация и проведение самостоятельных занятий». Подвижные игры. *Д/З. Повторить технику метания малого мяча в неподвижную цель.*	1		1	24.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	«Метание малого мяча в неподвижную мишень». «Организация и проведение самостоятельных занятий». Подвижные игры. *Д/З. Повторить технику метания малого мяча в неподвижную цель.*	1		1	05.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. ОРУ. «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики». Подвижная игра. *Д/З. Выполнить отжимание в упоре лёжа.*	1		1	07.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	**Модуль «Гимнастика».** Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. «Кувырок вперёд и назад в группировке». «Упражнения на формирование телосложения». Подвижные игры. *Д/З. Повторить технику кувырка вперёд.*	1		1	12.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	«Кувырок вперёд и назад в группировке». «Упражнения на формирование телосложения». Подвижные игры. *Д/З. Повторить технику кувырков вперёд и назад.*	1		1	14.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	«Кувырок назад в группировке». «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника». Подвижные игры. *Д/З. Повторить технику кувырка назад.*	1		1	19.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	«Кувырок назад в стойку на лопатках». «Упражнения для профилактики нарушения осанки». Подвижные игры. *Д/З. Повторить перекатом назад стойку на лопатках.*	1		1	21.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Кувырок вперёд. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры. *Д/З. Повторить упражнения на гибкость.*	1		1	26.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Кувырок вперёд. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры. *Д/З. Повторить упражнения на гибкость.*	1		1	28.11	https://resh.edu.ru/subject/9/

25	«Расхождение на гимнастической скамейке в парах». «Упражнения утренней зарядки». «Водные процедуры после утренней зарядки»: закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания. Подвижные игры. *Д/З. Повторить упражнения утренней зарядки.*	1		1	03.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	«Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне». «Упражнения на развитие координации». Подвижные игры. *Д/З. Выполнить упражнения утренней зарядки.*	1		1	05.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	«Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне». «Упражнения на развитие координации». Подвижные игры. *Д/З. Выполнить упражнения утренней зарядки.*	1		1	10.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	«Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры. *Д/З. Выполнить упражнения на гибкость.*	1		1	12.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	«Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры. *Д/З. Выполнить упражнения на гибкость.*	1		1	17.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	«Расхождение на гимнастической скамейке в парах». Подвижные игры. *Д/З. Выполнить упражнения на гибкость.*	1		1	19.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	«Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы». «Измерение индивидуальных показателей физического развития».Подвижные игры. *Д/З. Выполнить упражнения на гибкость.*	1		1	24.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	**Модуль «Зимние виды спорта».** Инструктаж по Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. *Д/З. Повторить попеременный двухшажный ход.*	1		1	26.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. *Д/З. Повторить попеременный двухшажный ход.*	1		1	09.01	https://resh.edu.ru/subject/9/

34	Повороты на лыжах способом переступания. *Д/З. Повторить повороты на лыжах переступанием.*	1		1	14.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Повороты на лыжах способом переступания. *Д/З. Повторить повороты на лыжах переступанием.*	1		1	16.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». *Д/З. Выполнить прогулку на лыжах до 2 км.*	1		1	21.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». *Д/З. Выполнить прогулку на лыжах до 2 км.*	1		1	23.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Спуск на лыжах с пологого склона. *Д/З. Выполнить прогулку на лыжах до 2 км.*	1		1	28.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Спуск на лыжах с пологого склона. *Д/З. Выполнить прогулку на лыжах до 2 км.*	1		1	30.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона *Д/З. Выполнить прогулку на лыжах до 2 км.*	1		1	04.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. *Д/З. Выполнить прогулку на лыжах до 2 км.*	1		1	06.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	**Модуль «Спортивные игры».** *Баскетбол.* Техника безопасности на уроках по спортивным играм. «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди». Подвижные игры с элементами баскетбола. *Д/З. Выполнить О.Р.У типа зарядки.*	1		1	11.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	«Ведение баскетбольного мяча». Подвижные игры с элементами баскетбола. *Д/З. Выполнить прыжки с подносом коленей к груди.*	1		1	13.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	«Ведение баскетбольного мяча». Подвижные игры с элементами баскетбола. *Д/З. Выполнить прыжки через скакалку.*	1		1	18.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	«Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола. *Д/З. Выполнить отжимание в упоре лёжа.*	1		1	20.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	«Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола. *Д/З. Выполнить отжимание из упора сзади.*	1		1	25.02	https://resh.edu.ru/subject/9/

47	Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Подвижные игры с элементами баскетбола. *Д/З. Выполнить упражнение для мышц брюшного пресса.*	1		1	27.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	*Волейбол.* «Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Спортивная игра волейбол. *Д/З. Выполнить прыжки через скакалку.*	1		1	04.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	«Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Спортивная игра волейбол. *Д/З. Выполнить прыжки через скакалку.*	1		1	04.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	«Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу». Спортивная игра волейбол. *Д/З. Выполнить прыжки с подносом коленей к груди.*	1		1	06.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	«Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху». Спортивная игра волейбол. *Д/З. Выполнить прыжки с подносом коленей к груди.*	1		1	11.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	«Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу». Спортивная игра волейбол. *Д/З. Выполнить подтягивание.*	1		1	13.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Спортивная игра волейбол. *Д/З. Выполнить подтягивание.*	1		1	18.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	*Футбол.* «Удар по неподвижному мячу». Спортивная игра футбол. *Д/З. Выполнить отжимание в упоре лёжа.*	1		1	20.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	«Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы». Спортивная игра футбол. *Д/З. Выполнить отжимание в упоре лёжа.*	1		1	01.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	«Ведение футбольного мяча». Спортивная игра футбол *Д/З. Выполнить отжимание из упора сзади.*	1		1	03.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	«Обводка мячом ориентиров» (конусов). Спортивная игра футбол. *Д/З. Выполнить отжимание из упора сзади.*	1		1	08.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	«Обводка мячом ориентиров» (конусов). Спортивная игра футбол. *Д/З. Выполнить С.Б.У*	1		1	10.04	https://resh.edu.ru/subject/9/

59	Совершенствование техники футбола. *Д/З. Выполнить С.Б.У*	1		1	15.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	«Знакомство с историей древних Олимпийских игр». Подвижные и спортивные игры. *Д/З. Выполнить О.Р.У типа зарядки.*	1		1	17.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	**Модуль «Спорт».** «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Развитие скоростных способностей. *Д/З. Выполнить О.Р.У типа зарядки.*	1		1	22.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	ГТО. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. *Д/З. Выполнить приседания.*	1		1	24.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	ГТО. Бег 1000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, выносливости. *Д/З. Выполнить приседания.*	1		1	29.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой (девочки) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силы. *Д/З. Выполнить упражнения на гибкость.*	1		1	06.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	ГТО. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. *Д/З. Выполнить упражнения на гибкость.*	1		1	13.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей. *Д/З. Выполнить прыжки с подносом коленей к груди.*	1		1	15.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Челночный бег 3х10м.Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей. *Д/З. Выполнить прыжки с подносом коленей к груди.*	1		1	20.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Метание мяча весом 150гр. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений. *Д/З. Индивидуальные задания на лето.*	1		1	22.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. *Д/З. Повторить С.Б.У*	1		1	02.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	**Модуль «Лёгкая атлетика».** Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. «Ведение дневника физической культуры». *Д/З. Повторить технику старта с опорой на одну руку.*	1		1	05.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. «Ведение дневника физической культуры». *Д/З. Повторить технику старта с опорой на одну руку.*	1		1	09.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Беговые упражнения, ранее разученные беговые упражнения. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Подвижные игры. *Д/З. Выполнить С.Б.У*	1		1	12.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Беговые упражнения, ранее разученные беговые упражнения. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Подвижные игры. *Д/З. Выполнить С.Б.У*	1		1	16.09	https://resh.edu.ru/subject/9/

6	Прыжковые упражнения в длину. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Подвижные игры. *Д/З. Выполнить С.П.У*	1		1	19.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Прыжковые упражнения в длину. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Подвижные игры. *Д/З. Выполнить С.П.У*	1		1	23.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. Подвижные игры. *Д/З. Повторить технику прыжка в длину с места.*	1		1	26.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. Подвижные игры. *Д/З. Повторить технику прыжка в длину с места.*	1		1	03.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в высоту напрыгивание и спрыгивание. Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером. *Д/З. Повторить С.П.У в высоту.*	1		1	07.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в высоту напрыгивание и спрыгивание. Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером. *Д/З. Повторить С.П.У в высоту.*	1		1	10.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Оздоровительные комплексы: упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Подвижные игры. *Д/З. Выполнить прыжки с подносом коленей к груди*	1		1	14.10	https://resh.edu.ru/subject/9/

13	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Оздоровительные комплексы: упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Подвижные игры. *Д/З. Выполнить прыжки через скакалку.*	1		1	17.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. «Организация и проведение самостоятельных занятий». Подвижные игры. *Д/З. Повторить технику метании в цель.*	1		1	21.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. «Организация и проведение самостоятельных занятий». Подвижные игры. *Д/З. Повторить технику метании в цель.*	1		1	24.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Подвижныеигры. *Д/З. Повторить технику метании в цель.*	1		1	07.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Подвижныеигры. *Д/З. Повторить технику метании в цель.*	1		1	11.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. ОРУ. Подвижная игра. «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня» *Д/З. Выполнить комплекс ОРУ.*	1		1	14.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	**Модуль «Гимнастика».** Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры. *Д/З. Повторить отдельные элементы комбинации*	1		1	18.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Акробатическая комбинация. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры. *Д/З. Выполнить упражнения на гибкость.*	1		1	21.11	https://resh.edu.ru/subject/9/

21	Акробатическая комбинация. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры. *Д/З. Выполнить упражнения на гибкость.*	1		1	25.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Акробатическая комбинация. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры *Д/З. Выполнить упражнения на гибкость.*	1		1	28.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Опорные прыжки. Подвижные игры. *Д/З. Выполнить прыжки с подносом коленей к груди.*	1		1	02.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Опорные прыжки. Подвижные игры. *Д/З. Выполнить прыжки через скакалку*	1		1	02.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Опорные прыжки Подвижные игры. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. *Д/З. Выполнить прыжки через скакалку*	1		1	05.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	«Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне». Подвижные игры. «Упражнения на развитие координации». *Д/З. Повторить упражнения для развития координации.*	1		1	09.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	«Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне». Подвижные игры. «Упражнения на развитие координации». *Д/З. Повторить упражнения для развития координации.*	1		1	12.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	«Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Упражнения на невысокой гимнастической перекладине Подвижные игры. *Д/З. Выполнить отжимание в упоре лёжа.*	1		1	16.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	«Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Упражнения на невысокой гимнастической перекладине Подвижные игры. *Д/З. Выполнить отжимание в упоре лёжа сзади.*	1		1	19.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Лазанье по канату. Подвижные игры. *Д/З. Выполнить упражнение для мышц брюшного пресса.*	1		1	23.12	https://resh.edu.ru/subject/9/

31	Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. *Д/З. Составить 3-5 упражнений комплекса УГГ*	1		1	26.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	**Модуль «Зимние виды спорта».** Инструктаж по Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение одновременным одношажным ходом. *Д/З. Повторить одновременный одношажный ход.*	1		1	09.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Передвижение одновременным одношажным ходом. *Д/З. Повторить одновременный одношажный ход.*	1		1	13.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. *Д/З. Повторить технику преодоления бугров и впадин.*	1		1	16.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. *Д/З. Повторить технику преодоления бугров и впадин.*	1		1	16.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Повторить ранее изученные упражнения лыжной подготовки. *Д/З. Выполнить прогулку на лыжах до 1 км*	1		1	20.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Повторить ранее изученные упражнения лыжной подготовки. *Д/З. Выполнить прогулку на лыжах до 2 км*	1		1	23.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Повторить ранее изученные упражнения лыжной подготовки. *Д/З. Выполнить прогулку на лыжах до 2 км*	1		1	27.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. *Д/З. Повторить технику торможения и поворотов.*	1		1	30.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. *Д/З. Повторить технику торможения и поворотов.*	1		1	03.02	https://resh.edu.ru/subject/9/

41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. *Д/З. Выполнить прогулку на лыжах до 2 км.*	1		1	06.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	**Модуль «Спортивные игры».** *Баскетбол.* Техника безопасности на спортивных играх. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Правила игры и игровая деятельность. Подвижные игры. *Д/З. Выполнить прыжки через скакалку.*	1		1	10.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Технические действия игрока без мяча: прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Подвижные игры с элементами баскетбола. *Д/З. Выполнить упражнение для мышц брюшного пресса.*	1		1	13.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Технические действия игрока без мяча: прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Подвижные игры с элементами баскетбола. *Д/З. Выполнить прыжки с подносом коленей к груди.*	1		1	17.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола. *Д/З. Выполнить упражнение для мышц брюшного пресса.*	1		1	20.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола. *Д/З. Выполнить отжимание в упоре лёжа.*	1		1	20.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Подвижные игры с элементами баскетбола. *Д/З. Выполнить отжимание в упоре лёжа сзади.*	1		1	24.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	*Волейбол.* Приём и передача мяча двумя руками снизу, сверху. Правила игры и игровая деятельность. Спортивная игра волейбол.	1		1	27.02	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Д/З. Выполнить прыжки с подносом коленей к груди.					
49	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Спортивная игра волейбол. *Д/З. Выполнить прыжки с подносом коленей к груди.*	1		1	03.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Спортивная игра волейбол. *Д/З. Выполнить прыжки через скакалку.*	1		1	06.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	«Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Спортивная игра волейбол. *Д/З. Выполнить прыжки через скакалку.*	1		1	10.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	«Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Спортивная игра волейбол. *Д/З. Выполнить упражнение для мышц брюшного пресса.*	1		1	13.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. *Д/З. Выполнить упражнение для мышц брюшного пресса.*	1		1	17.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	*Футбол.* Удары по катящемуся мячу с разбега. Спортивная игра футбол. *Д/З. Выполнить отжимание в упоре лёжа.*	1		1	20.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Остановка и передача мяча. Спортивная игра футбол. *Д/З. Повторить технику удара по мячу.*	1		1	31.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	«Ведение и обводка мяча». Спортивная игра футбол. *Д/З. Повторить технику ведения мяча.*	1		1	03.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	«Ведение и обводка мяча». Спортивная игра футбол. *Д/З. Повторить технику обводки*	1		1	07.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. *Д/З. Повторить ранее изученные элементы футбола.*			1	10.04	https://resh.edu.ru/subject/9/

59	Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. *Д/З. Повторить ранее изученные элементы футбола.*			1	14.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Подвижные и спортивные игры. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. *Д/З. Составить 5-8 упражнений комплекса ОРУ.*			1	17.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	**Модуль «Спорт».** «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Развитие скоростных способностей. *Д/З. Выполнить С.Б.У*	1		1	21.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	ГТО. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. *Д/З. Выполнить упражнения на гибкость*	1		1	24.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	ГТО. Бег 1500 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, выносливости. *Д/З. Выполнить упражнения на гибкость*	1		1	28.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой (девочки) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силы. *Д/З. Выполнить упражнения на развитие силы.*	1		1	05.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	ГТО. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. *Д/З. Выполнить С.П.У*	1		1	12.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей. *Д/З. Выполнить упражнения на развитие скоростных способностей.*	1		1	15.05	https://resh.edu.ru/subject/9/

67	Челночный бег 3х10м.Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей. *Д/З. Выполнить упражнения на развитие силовых способностей.*	1		1	19.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Метание мяча весом 150 гр. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений. *Д/З. Индивидуальные задания на летние каникулы.*	1		1	22.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Правила поведения на уроках ФК, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Д/З	1		1	03.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	**Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Ведение дневника по физической культуре. Д/З	1		1	06.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составлениепланаучебногозанятияпосамостоятельнойтехнической подготовке. Д/З	1		1	10.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Эстафетный бег. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Д/З	1		1	13.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Эстафетный бег. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Д/З	1		1	17.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Эстафетный бег. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Д/З	1		1	20.09	https://resh.edu.ru/subject/9/

7	Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег». Подвижные игры. Д/З	1		1	24.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Д/З	1		1	27.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. Д/З	1		1	01.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Подвижные игры. Д/З	1		1	04.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» Подвижные игры. Д/З	1		1	08.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Подвижные игры. Д/З	1		1	11.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры. Д/З	1		1	15.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры. Д/З	1		1	18.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Подвижные игры.	1		1	22.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Подвижные игры. Д/З	1		1	25.10	https://resh.edu.ru/subject/9/

17	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Подвижные игры. Д/З	1		1	05.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Подвижные игры. Д/З	1		1	08.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	**Модуль «Гимнастика».** Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация. Подвижные игры. Д/З	1		1	12.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Акробатическая комбинация. Подвижные игры. Д/З	1		1	15.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Акробатическая комбинация. Подвижные игры. Д/З	1		1	19.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Акробатическая комбинация. Подвижные игры. Д/З	1		1	22.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Комплекс упражнений, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе. Подвижные игры. Д/З	1		1	26.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Комплекс упражнений, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе. Подвижные игры. Д/З	1		1	29.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки. Подвижные игры. Д/З	1		1	03.12	https://resh.edu.ru/subject/9/

26	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на низкой гимнастической перекладине. Подвижные игры. Д/З	1		1	06.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Ранее разученных упражнений на низкой гимнастической перекладине. «Упражнения на развитие координации». Подвижные игры. Д/З	1		1	10.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	«Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Подвижные игры. Д/З	1		1	13.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Лазанье по канату в два приёма. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Подвижные игры. Д/З	1		1	17.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Лазанье по канату в два приёма. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Подвижные игры. Д/З	1		1	20.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Подвижные игры. Д/З	1		1	24.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	**Модуль «Зимние виды спорта».** Инструктаж по Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Торможение на лыжах способом «упор». Д/З	1		1	27.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Торможение на лыжах способом «упор». Д/З	1		1	27.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Поворот упором при спуске с пологого склона. Д/З	1		1	10.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Поворот упором при спуске с пологого склона. Д/З	1		1	14.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Д/З	1		1	17.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Д/З	1		1	21.01	https://resh.edu.ru/subject/9/

38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Д/З	1		1	24.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Д/З	1		1	28.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. Д/З	1		1	31.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. Д/З	1		1	04.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	**Модуль «Спортивные игры».** *Баскетбол.* Техника безопасности на спортивных играх. Передача и ловля мяча после отскока от пола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Д/З	1		1	07.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Д/З	1		1	11.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Д/З	1		1	14.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Д/З	1		1	18.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Ранее разученные технических приёмы без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Д/З	1		1	21.02	https://resh.edu.ru/subject/9/

47	Ранее разученные технические приёмы без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Д/З	1		1	25.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	*Волейбол* .Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Д/З	1		1	28.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Д/З	1		1	04.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Д/З	1		1	07.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Д/З	1		1	11.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Д/З	1		1	14.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Д/З	1		1	18.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	*Футбол.* Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Д/З	1		1	21.03	https://resh.edu.ru/subject/9/

55	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Д/З	1		1	01.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Д/З	1		1	04.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Д/З			1	08.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Д/З			1	11.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Д/З			1	15.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Спортивная игра (по выбору детей). Д/З			1	18.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	**Модуль «Спорт».** «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Развитие скоростных способностей. Д/З	1		1	22.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	ГТО. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Д/З	1		1	25.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	ГТО. Бег 1500 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, выносливости. Д/З	1		1	29.04	https://resh.edu.ru/subject/9/

64	ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой (девочки) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силы. Д/З	1		1	06.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	ГТО. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Д/З	1		1	13.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей. Д/З	1		1	16.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Челночный бег 3х10м.Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей. Д/З	1		1	20.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Метание мяча весом 150гр. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений. Д/З *индивидуальные задания на летние каникулы.*	1		1	23.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

•Физическая культура. 5 классы. Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура. 6,7 классы. Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура. 8,9 классы. Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/subject/9/