

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области

МОАУ "СОШ № 46"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 3376361)

Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(для 5-9 классов образовательных организаций)
Оренбург 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 свои отражения 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 Примерной 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 фор-мирование 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 личностно 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, плавание. 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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (2 часа в неделю в каждом классе). На модульный блок

«Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) 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

5 КЛАСС

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и

одно-имённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

9 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

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

Модуль «Плавание». Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

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

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 физкультурминут, дыхательной и зрительной гимнастики;
выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
демонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 КЛАСС

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

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминут и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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, мятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контро льные работы	практиче ские работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/

2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/main/263327/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/314089/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0	https://tsput.ru/res/fizvos/sportmedicine/g_2.htm
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/additional/314233/
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/

3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	2.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
3.6.	Упражнения на развитие координации	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1.5	0	0	https://infourok.ru/gimnastika-5-klass-kuvyrok-vpered-4112535.html
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/conspect/78253/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/

3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжки в высоту с прямого разбега	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/

3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/

3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/

3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/control/1/
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/control/1/
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/control/1/
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/control/1/
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/control/1/
Итого по разделу		48			
Раздел 4. СПОРТ					

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	12	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контро льные работы	практиче ские работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/conspect/290598/
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/conspect/290598/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/conspect/290598/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Составление дневника физической культуры	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.2.	Физическая подготовка человека	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.3.	Правила развития физических качеств	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/

2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/conspect/261831/
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	2.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	3.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	2.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/

3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание по канату в три приёма	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/conspect/262481/
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	2.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/conspect/262607/
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/conspect/262607/
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения	3.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега	2.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/

3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	3.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/

3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/conspect/309279/
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/conspect/309279/
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	3.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/

Итого по разделу		48			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	13	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Зарождение олимпийского движения	1.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.5	0	0	https://www.olympic-champions.ru/olympic/lists/champions_winter/ https://www.olympic-champions.ru/olympic/lists/champions_summer/ https://www.olympic-champions.ru/olympic/regions/orenburg/
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0.5	0	0	https://zen.yandex.ru/media/id/5ab4b3f59f434792b3bab8a2/formirovanie-lichnosti-v-processe-fizicheskogo-vospitaniia-rebenka-5b1199c5e44a94961ef355bd
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.25	0	0	https://gotowalk.blogspot.com/2021/12/Dnevnik-samokontrolja-fizicheskogo-sostojanija.html
2.2.	Понятие «техническая подготовка	0.25	0	0	https://studme.org/275194/pedagogika/tehniceskaya_podgotovka

2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1	0	0	http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/2-1-1-fizicheskie-uprazhneniia-kak-osnovnoe-sredstvo-formirovaniia-fizicheskoi-kultury-lichnosti
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1.25	0	0	https://studbooks.net/692775/turizm/proverka_ot_senka_dvigatelnyh_ume_niy_navykov_poluchennyh_urokah
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.75	0	0	https://scienceforum.ru/2017/article/2017038738
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.25	0	0	https://pandia.ru/text/80/100/4632.php
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.25	0	0	https://bstudy.net/820640/sport/planirovanie_sportivnoy_trenirovke
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0.5	0	0	https://infourok.ru/effekt-ozdorovleniya-na-urokah-fizkulturi-1730718.html
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/
3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/

3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	0.25	0	0	https://gimnastikasport.ru/akrobatika/piramidi-dlya-shkolnikov.html
3.5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	0.5	0	0	https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.d7860842-6294df03-1603bb11-74722d776562/https/www.wikihow.com/Do-a-Headstand
3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	0.5	0	0	https://www.art-talant.org/publikacii/10877-metodika-obucheniya-stoyki-na-golove
3.7.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	1.25	0	0	https://cross.expert/uprazhneniya/lazane-po-kanatu.html
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/conspect/226022/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	1.5	0	0	https://multiurok.ru/blog/uprazhneniia-stiep-aerobiki.html
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	1.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/

3.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/
3.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/
3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	1.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/
3.16	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/

3.17	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/
3.18	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/
3.19	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/
3.20	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	4.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.21	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	https://sportyfi.ru/basketbol/priemi/lovlya-myacha/

3.23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	0.5	0	0	https://sportyfi.ru/basketbol/priemi/lovlya-myacha/
3.24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/
3.25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/
3.26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	2.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/
3.27	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	2.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/
3.28	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/

3.29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/
3.30	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/
3.31	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/
Итого по разделу		48			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	12	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	0	https://lektsii.org/13-64101.html
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1.5	0	0	https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2016/01/13/vses-toronnee-razvitie-lichnosti-i-fizicheskaya-kultura
1.3.	Адаптивная физическая культура	0.5	0	0	https://lfkplus.ru/lfk-plyus/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura.html
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Коррекция нарушения осанки	1.5	0	0	https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/osanka/
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	0.75	0	0	https://infourok.ru/korrekcija-izbitochnogo-vesa-dlya-yunoshey-i-devushek-2240228.html
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	0.25	0	0	https://studopedia.ru/2_52769_planirovanie-i-upravlenie-samostoyatelnimi-zanyatiami.html

Итого по разделу		3			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0	http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/62/3643
3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	2.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/
3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/263165/
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	3.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	3	0	0	https://helpiks.org/3-44353.html
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	0	https://athletics-sport.info/rules
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	6.5	0	0	https://infourok.ru/metodika-podgotovki-gto-beg-na-dlinnye-distancii-4056230.html

3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	4.5	0	0	https://infourok.ru/podgotovka-k-sdache-norm-gto-1956842.html
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	2	0	0	https://fizkultura-obg.ru/konspekt-uroka-preodolenie-estestvennyih-prepyatstviy-na-lyizhah
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	0.5	0	0	https://www.drive2.ru/b/288230376151818709/
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1.25	0	0	https://rebenokvsporte.ru/kak-pravilno-plavat-krolem-metodika-plavaniya-na-spine-na-grudi/
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0	https://iplav.com/stili/povoroty-v-plavanii.html
3.16.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	2.5	0	0	https://rebenokvsporte.ru/kak-pravilno-plavat-krolem-metodika-plavaniya-na-spine-na-grudi/
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/conspect/95812/

3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1	0	0	https://studbooks.net/717678/turizm/metodika_overshenstvovaniya_napadayuschego_udara
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/conspect/43698/
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	0.75	0	0	https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniia-bloku-v-voleibolu.html

3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	0.75	0	0	https://football-esthete.ru/taktika-v-mini-futbole/
Итого по разделу		48			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	14	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/main/104479/
1.2.	Пешие туристские подходы	1	0	0	https://resh.edu.ru/summer-education?type=2&organization=undefined
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/conspect/261959/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Восстановительный массаж	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.2.	Банные процедуры	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/main/309253/
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	2.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/conspect/262823/
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	https://www.dzhmao.ru/info/instruktsiya-po-okazaniyu-pervoy-dovrachebnoy-pomoshchi-.php
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/

3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	3.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Длинный кувырок с разбега	1.5	0	0	https://znanio.ru/media/vidy-kuvyrkov-tehnika-vypolneniya-kuvyrka-2528820
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	3.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Размахивания в висе на высокой перекладине	1.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/main/172548/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	2.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/

3.12.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	1.25	0	0	https://vse-kursy.com/read/972-uroki-cherlidinga-obuchayuschie-video.html
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	3.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	3.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/190817/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	3.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
3.17.	Модуль «Плавание». Плавание брассом	2.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
3.18.	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
3.19.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	3.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/main/
3.20.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/conspect/226129/
3.21.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
Итого по разделу		48			

Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	12	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания и формирования функциональной грамотности обучающихся	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата проведения
			всего	контрольн ые работы	практическ ие работы		
1.	Знания о физической культуре. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Бег на короткие дистанции и с максимальной скоростью передвижения.	Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя,	1	0	0	Практическая работа;	
2.	«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. «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции и с максимальной скоростью передвижения.	привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	1	0	0	Практическая работа;	

3.	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.		1	0	0	Практическая работа;	
4.	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	Регулирование поведения обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	

5.	Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	1	0	0	Практическая работа;	
6.	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках	1	0	0	Практическая работа;	
7.	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	

8.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	1	0	0	Практическая работа;	
9.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.	Регулирование поведения обучающихся.	1	0	0	Практическая работа;	
10.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению	1	0	0	Практическая работа;	
11.	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики	знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке	1	0	0	Практическая работа;	
12.	«Спортивные игры». Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	Применение интерактивных форм работы с обучающимися:	1	0	0	Практическая работа;	

13.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, дидактического театра, игровых методик, дискуссий, которые дают возможность обучающимся приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления	1	0	0	Практическая работа;	
14.	Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке	1	0	0	Практическая работа;	
15.	Прямая нижняя подача мяча		1	0	0	Практическая работа;	
16.	Прямая нижняя подача мяча		1	0	0	Практическая работа;	
17.	Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом.	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их	1	0	0	Практическая работа;	

18.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке	1	0	0	Практическая работа;	
19.	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. «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.		1	0	0	Практическая работа;	
20.	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.		1	0	0	Практическая работа;	
21.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.		1	0	0	Практическая работа;	
22.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.		1	0	0	Практическая работа;	

23.	Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки;	1	0	0	Практическая работа;	
24.	Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).		1	0	0	Практическая работа;	
25.	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).		1	0	0	Практическая работа;	
26.	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).		1	0	0	Практическая работа;	
27.	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.		1	0	0	Практическая работа;	

28.	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их. Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности.	1	0	0	Практическая работа;	
29.	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).		1	0	0	Практическая работа;	
30.	Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися	1	0	0	Практическая работа;	
31.	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одно-имённым способом вверх.		1	0	0	Практическая работа;	
32.	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одно-имённым способом вверх.		1	0	0	Практическая работа;	

33.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.		1	0	0	Практическая работа;	
34.	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	Организация форм индивидуальной и групповой работы	1	0	0	Практическая работа;	
35.	«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. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки; Включение в «дела»	1	0	0	Практическая работа;	
36.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом		1	0	0	Практическая работа;	
37.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом		1	0	0	Практическая работа;	
38.	Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции		1	0	0	Практическая работа;	
39.	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции		1	0	0	Практическая работа;	

40.	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления активной жизненной позиции обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
41.	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.		1	0	0	Практическая работа;	
42.	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.		1	0	0	Практическая работа;	
43.	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона		1	0	0	Практическая работа;	
44.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта		1	0	0	Практическая работа;	
45.	«Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	Организация форм индивидуальной и групповой работы. Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки;	1	0	0	Практическая работа;	
46.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении		1	0	0	Практическая работа;	
47.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».		1	0	0	Практическая работа;	

48.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».		1	0	0	Практическая работа;	
49.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися	1	0	0	Практическая работа;	
50.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	Опора на ценностные ориентиры обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
51.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.		1	0	0	Практическая работа;	
52.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности.	1	0	0	Практическая работа;	
53.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.		1	0	0	Практическая работа;	

54.	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. «Лёгкая атлетика». бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения		1	0	0	Практическая работа;	
55.	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	
56.	Составление дневника физической культуры. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта		1	0	0	Практическая работа;	

57.	«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. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.	Включение в урок игровых процедур, поддерживающих мотивацию детей к формированию функциональной грамотности: поиску и освоению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в коммуникации, установлению доброжелательного взаимодействия для кооперации в игре	1	0	0	Практическая работа;	
58.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.		1	0	0	Практическая работа;	
59.	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень		1	0	0	Практическая работа;	
60.	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень		1	0	0	Практическая работа;	
61.	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.		1	0	0	Практическая работа;	
62.	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности.	1	0	0	Практическая работа;	

63.	«Спортивные игры». Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	Организация индивидуальных и групповых проектов для формирования проектной культуры как глобальной компетенции в составе функциональной грамотности – самостоятельное креативное решение проблем и жизненно-практических задач, генерирование и оформление собственных идей, уважение чужих идей, опыт публичного выступления и коммуникации с оппонентами, аргументирования и креативного отстаивания своей точки зрения	1	0	0	Практическая работа;	
64.	Остановка катящегося мяча способом «наступления».		1	0	0	Практическая работа;	
65.	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой».		1	0	0	Практическая работа;	
66.	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Обводка мячом ориентиров (конусов).		1	0	0	Практическая работа;	
67.	Итоговая контрольная работа		1	1	0	Контрольная работа;	
68.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр. Итоговая контрольная работа		1	0	0	Практическая работа; контрольная работа;	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	1	0		

6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания и формирования функциональной грамотности обучающихся	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата проведения
			всего	контрольн ые работы	практическ ие работы		
1.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции	Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя,	1	0	0	Практическая работа;	
2.	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. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции	привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
3.	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции		1	0	0	Практическая работа;	

4.	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	1	0	0	Практическая работа;	
5.	Ранее разученные беговые упражнения	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися	1	0	0	Практическая работа;	
6.	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		1	0	0	Практическая работа;	
7.	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		1	0	0	Практическая работа;	
8.	Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.		1	0	0	Практическая работа;	
9.	Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.		1	0	0	Практическая работа;	
10.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.		1	0	0	Практическая работа;	

11.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1	0	0	Практическая работа;	
12.	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. «Спортивные игры». Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
13.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	1	0	0	Практическая работа;	
14.	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	Регулирование поведения обучающихся;	1	0	0	Практическая работа;	

15.	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
16.	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	Применение интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, дидактического театра, игровых методик, дискуссий,	1	0	0	Практическая работа;	
17.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	которые дают возможность обучающимся приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и	1	0	0	Практическая работа;	
18.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.	действовать в команде, способствует развитию критического мышления;	1	0	0	Практическая работа;	

19.	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений	Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	1	0	0	Практическая работа;	
20.	Ведение дневника физической культуры. 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.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке. Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися	1	0	0	Практическая работа;	

21.	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. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	Регулирование поведения обучающихся;	1	0	0	Практическая работа;	
22.	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их	1	0	0	Практическая работа;	
23.	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
24.	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их	1	0	0	Практическая работа;	

25.	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).	Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка.	1	0	0	Практическая работа;	
26.	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).		1	0	0	Практическая работа;	
27.	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка. Опора на ценностные	1	0	0	Практическая работа;	

28.	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	ориентиры обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
29.	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).	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их	1	0	0	Практическая работа;	
30.	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).	Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления	1	0	0	Практическая работа;	
31.	Лазанье по канату в три приёма		1	0	0	Практическая работа;	

32.	Лазанье по канату в три приёма	Опора на ценностные ориентиры обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
33.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений гимнастических и акробатических упражнений.		1	0	0	Практическая работа;	
34.	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися	1	0	0	Практическая работа;	
35.	«Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом		1	0	0	Практическая работа;	
36.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом		1	0	0	Практическая работа;	
37.	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки; Включение в «дела»	1	0	0	Практическая работа;	
38.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом		1	0	0	Практическая работа;	
39.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления	1	0	0	Практическая работа;	
40.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки		1	0	0	Практическая работа;	

41.	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	активной жизненной позиции обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
42.	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.		1	0	0	Практическая работа;	
43.	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	
44.	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	Организация форм индивидуальной и групповой работы	1	0	0	Практическая работа;	
45.	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.		1	0	0	Практическая работа;	
46.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта. Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	Опора на ценностные ориентиры обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
47.	«Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста	Решение нетипичных задач по формированию функциональной	1	0	0	Практическая работа;	

48.	Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	грамотности	1	0	0	Практическая работа;	
49.	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.		1	0	0	Практическая работа;	
50.	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.		1	0	0	Практическая работа;	
51.	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.	Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	
52.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки	1	0	0	Практическая работа;	
53.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	Организация форм индивидуальной и групповой работы	1	0	0	Практическая работа;	

54.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.	Опора на ценностные ориентиры обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
55.	Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; Ранее разученные беговые упражнения.	Включение в урок игровых процедур, поддерживающих мотивацию детей к формированию функциональной грамотности: поиску и освоению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в коммуникации, установлению доброжелательного взаимодействия для кооперации в игре;	1	0	0	Практическая работа;	
56.	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; Ранее разученные беговые упражнения.		1	0	0	Практическая работа;	
57.	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; Ранее разученные беговые упражнения.	Организация форм индивидуальной и групповой работы	1	0	0	Практическая работа;	
58.	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их	1	0	0	Практическая работа;	

59.	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни	1	0	0	Практическая работа;	
60.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	
61.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности	1	0	0	Практическая работа;	
62.	«Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега		1	0	0	Практическая работа;	
63.	Удары по катящемуся мячу с разбега		1	0	0	Практическая работа;	

64.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке	Организация индивидуальных и групповых проектов для формирования проектной культуры как глобальной компетенции в составе функциональной грамотности – самостоятельное креативное решение проблем и жизненно-практических задач, генерирование и оформление собственных идей, уважение чужих идей, опыт публичного выступления и коммуникации с оппонентами, аргументирования и креативного отстаивания своей точки зрения	1	0	0	Практическая работа;	
65.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке		1	0	0	Практическая работа;	
66.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке		1	0	0	Практическая работа;	
67.	Итоговая контрольная работа		1	1	0	Контрольная работа;	
68.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.		1	0	0	Практическая работа;	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	1	0		

7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания и формирования функциональной грамотности обучающихся	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата проведения
			всего	контрольн ые работы	практическ ие работы		
1.	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег	Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	1	0	0	Практическая работа;	
2.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег.		1	0	0	Практическая работа;	
3.	Ведение дневника по физической культуре. «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег.		1	0	0	Практическая работа;	

4.	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Эстафетный бег.	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	1	0	0	Практическая работа;	
5.	Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.		1	0	0	Практическая работа;	
6.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. «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. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	
7.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.		1	0	0	Практическая работа;	

8.	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»		1	0	0	Практическая работа;	
9.	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»	Применение интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, дидактического театра, игровых методик, дискуссий, которые дают возможность обучающимся приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления	1	0	0	Практическая работа;	
10.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»		1	0	0	Практическая работа;	
11.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики		1	0	0	Практическая работа;	
12.	Выдающиеся советские и российские олимпийцы. «Спортивные игры». Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову		1	0	0	Практическая работа;	
13.	Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову		1	0	0	Практическая работа;	
14.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника		1	0	0	Практическая работа;	
15.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника		1	0	0	Практическая работа;	
16.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		1	0	0	Практическая работа;	

17.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		1	0	0	Практическая работа;	
18.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.	Регулирование поведения обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
19.	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
20.	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня	Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки;	1	0	0	Практическая работа;	
21.	«Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	

22.	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. Акробатические комбинации из ранее разучен-ных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке	1	0	0	Практическая работа;	
23.	Акробатические комбинации из ранее разучен-ных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики		1	0	0	Практическая работа;	
24.	Акробатические комбинации из ранее разучен-ных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики	Регулирование поведения обучающихся. Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
25.	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).		1	0	0	Практическая работа;	

26.	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).		1	0	0	Практическая работа;	
27.	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).	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
28.	Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).		1	0	0	Практическая работа;	
29.	Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка	1	0	0	Практическая работа;	

30.	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).		1	0	0	Практическая работа;	
31.	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).	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни	1	0	0	Практическая работа;	
32.	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).		1	0	0	Практическая работа;	
33.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.		1	0	0	Практическая работа;	

34.	Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона		1	0	0	Практическая работа;	
35.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их. Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни	1	0	0	Практическая работа;	
36.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции		1	0	0	Практическая работа;	
37.	Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции		1	0	0	Практическая работа;	

38.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися	1	0	0	Практическая работа;	
39.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции		1	0	0	Практическая работа;	
40.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции. 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.	Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки; Включение в «дела»;	1	0	0	Практическая работа;	
41.	Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления активной жизненной позиции обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	

42.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции		1	0	0	Практическая работа;	
43.	Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.		1	0	0	Практическая работа;	
44.	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами. Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта	Организация форм индивидуальной и групповой работы. Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности.	1	0	0	Практическая работа;	
45.	«Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.		1	0	0	Практическая работа;	
46.	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	Опора на ценностные ориентиры обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
47.	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.		1	0	0	Практическая работа;	

48.	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	
49.	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.		1	0	0	Практическая работа;	
50.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.		1	0	0	Практическая работа;	
51.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	1	0	0	Практическая работа;	
52.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.		1	0	0	Практическая работа;	
53.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.		1	0	0	Практическая работа;	

54.	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».		1	0	0	Практическая работа;	
55.	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».		1	0	0	Практическая работа;	
56.	«Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег. 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.	Включение в урок игровых процедур, поддерживающих мотивацию детей к формированию функциональной грамотности: поиску и освоению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в коммуникации, установлению доброжелательного взаимодействия для кооперации в игре	1	0	0	Практическая работа;	
57.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения		1	0	0	Практическая работа;	
58.	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»		1	0	0	Практическая работа;	
59.	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»		1	0	0	Практическая работа;	

60.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.		1	0	0	Практическая работа;	
61.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.		1	0	0	Практическая работа;	
62.	«Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.		1	0	0	Практическая работа;	
63.	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	Организация индивидуальных и групповых проектов для формирования проектной культуры как глобальной компетенции в составе функциональной грамотности – самостоятельное креативное решение проблем и жизненно-практических задач, генерирование и оформление собственных идей, уважение чужих идей, опыт публичного выступления и	1	0	0	Практическая работа;	
64.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		1	0	0	Практическая работа;	
65.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		1	0	0	Практическая работа;	
66.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		1	0	0	Практическая работа;	
67.	Итоговая контрольная работа		1	1	0	Контрольная работа;	

68.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	коммуникации с оппонентами, аргументирования и креативного отстаивания своей точки зрения	1	0	0	Практическая работа;	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	1	0		

8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания и формирования функциональной грамотности обучающихся	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата проведения
			всего	контрольн ые работы	практическ ие работы		
1.	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	1	0	0	Практическая работа;	
2.	«Лёгкая атлетика». Кроссовый бег		1	0	0	Практическая работа;	
3.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».		1	0	0	Практическая работа;	
4.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».		1	0	0	Практическая работа;	
5.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».		1	0	0	Практическая работа;	
6.	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.		1	0	0	Практическая работа;	

7.	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.	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке. Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
8.	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.		1	0	0	Практическая работа;	
9.	Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.		1	0	0	Практическая работа;	
10.	«Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.		1	0	0	Практическая работа;	
11.	Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.		1	0	0	Практическая работа;	

12.	Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	1	0	0	Практическая работа;	
13.	«Спортивные игры». Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места;		1	0	0	Практическая работа;	
14.	Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места		1	0	0	Практическая работа;	
15.	Тактические действия в защите и нападении.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	1	0	0	Практическая работа;	
16.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов		1	0	0	Практическая работа;	
17.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов		1	0	0	Практическая работа;	
18.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.		1	0	0	Практическая работа;	
19.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.		1	0	0	Практическая работа;	

20.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках	Применение интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, дидактического театра, игровых методик, дискуссий, которые дают возможность обучающимся приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;	1	0	0	Практическая работа;	
21.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках		1	0	0	Практическая работа;	
22.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девочки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).		1	0	0	Практическая работа;	

23.	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой. 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).	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке. Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
24.	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).		1	0	0	Практическая работа;	

25.	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).	Регулирование поведения обучающихся; Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их	1	0	0	Практическая работа;	
26.	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).	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
27.	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).		1	0	0	Практическая работа;	

28.	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).	Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка. Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	
29.	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).		1	0	0	Практическая работа;	
30.	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).		1	0	0	Практическая работа;	

31.	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).	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни	1	0	0	Практическая работа;	
32.	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).		1	0	0	Практическая работа;	
33.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.		1	0	0	Практическая работа;	
34.	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их	1	0	0	Практическая работа;	
35.	«Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом		1	0	0	Практическая работа;	
36.	«Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	Моделирование ситуаций для выбора поступка	1	0	0	Практическая работа;	

37.	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием	обучающимися;	1	0	0	Практическая работа;	
38.	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием	Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки; Включение в «дела»;	1	0	0	Практическая работа;	
39.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона		1	0	0	Практическая работа;	
40.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно		1	0	0	Практическая работа;	
41.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно	Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления активной жизненной позиции обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
42.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно		1	0	0	Практическая работа;	
43.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.		1	0	0	Практическая работа;	

44.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	Организация форм индивидуальной и групповой работы Опора на ценностные ориентиры обучающихся Включение в урок игровых процедур, поддерживающих мотивацию детей к формированию функциональной грамотности: поиску и освоению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в коммуникации, установлению доброжелательного взаимодействия для кооперации в игре	1	0	0	Практическая работа;	
45.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.		1	0	0	Практическая работа;	
46.	«Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу		1	0	0	Практическая работа;	
47.	«Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу		1	0	0	Практическая работа;	
48.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу		1	0	0	Практическая работа;	
49.	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке		1	0	0	Практическая работа;	

50.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности	1	0	0	Практическая работа;	
51.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		1	0	0	Практическая работа;	
52.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		1	0	0	Практическая работа;	
53.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.	Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления активной жизненной позиции обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
54.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.		1	0	0	Практическая работа;	
55.	«Лёгкая атлетика». Кроссовый бег		1	0	0	Практическая работа;	
56.	«Лёгкая атлетика». Кроссовый бег		1	0	0	Практическая работа;	
57.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».		1	0	0	Практическая работа;	
58.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».		1	0	0	Практическая работа;	

59.	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.	Включение в урок игровых процедур, поддерживающих мотивацию детей к формированию функциональной грамотности: поиску и освоению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в коммуникации, установлению доброжелательного взаимодействия для кооперации в игре	1	0	0	Практическая работа;	
60.	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.		1	0	0	Практическая работа;	
61.	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.	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни	1	0	0	Практическая работа;	
62.	«Спортивные игры». Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.		1	0	0	Практическая работа;	
63.	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.		1	0	0	Практическая работа;	

64.	Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления активной жизненной позиции обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
65.	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).	Организация индивидуальных и групповых проектов для формирования проектной культуры как глобальной компетенции в составе функциональной грамотности – самостоятельное креативное решение проблем и жизненно-практических задач, генерирование и оформление собственных идей, уважение чужих идей, опыт публичного выступления и коммуникации с оппонентами, аргументирования и креативного отстаивания своей точки зрения.	1	0	0	Практическая работа;	
66.	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).		1	0	0	Практическая работа;	
67.	Итоговая контрольная работа		1	1	0	Практическая работа;	
68.	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).		1	0	0	Практическая работа;	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	
-------------------------------------	--	----	---	---	--

9 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания и формирования функциональной грамотности обучающихся	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата проведения
			всего	контрольн ые работы	практичес кие работы		
1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции	Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	1	0	0	Практическая работа;	
2.	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.		1	0	0	Практическая работа;	
3.	«Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции	Регулирование поведения обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
4.	«Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции		1	0	0	Практическая работа;	

5.	Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	1	0	0	Практическая работа;	
6.	Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»		1	0	0	Практическая работа;	
7.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность		1	0	0	Практическая работа;	
8.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	
9.	Прыжки в высоту способом «перешагивание».		1	0	0	Практическая работа;	
10.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики		1	0	0	Практическая работа;	
11.	«Спортивные игры». Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении		1	0	0	Практическая работа;	
12.	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении		1	0	0	Практическая работа;	

13.	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1	0	0	Практическая работа;	
14.	Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка.		1	0	0	Практическая работа;	
15.	Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка.		1	0	0	Практическая работа;	
16.	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника		1	0	0	Практическая работа;	
17.	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника		1	0	0	Практическая работа;	
18.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке	1	0	0	Практическая работа;	
19.	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. Упражнения для снижения избыточной массы тела		1	0	0	Практическая работа;	

20.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	Применение интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, дидактического театра, игровых методик, дискуссий, которые дают возможность обучающимся приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.	1	0	0	Практическая работа;	
21.	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь		1	0	0	Практическая работа;	
22.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь		1	0	0	Практическая работа;	
23.	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь		1	0	0	Практическая работа;	

24.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).		1	0	0	Практическая работа;	
25.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке	1	0	0	Практическая работа;	
26.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).		1	0	0	Практическая работа;	

27.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	Регулирование поведения обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
28.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).		1	0	0	Практическая работа;	
29.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
30.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений		1	0	0	Практическая работа;	
31.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка	1	0	0	Практическая работа;	

32.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	Включение в урок игровых процедур, поддерживающих мотивацию детей к формированию функциональной грамотности: поиску и освоению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в коммуникации, установлению доброжелательного взаимодействия для кооперации в игре	1	0	0	Практическая работа;	
33.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений		1	0	0	Практическая работа;	
34.	Банные процедуры как средство укрепления здоровья. «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход		1	0	0	Практическая работа;	
35.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход		1	0	0	Практическая работа;	
36.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни	1	0	0	Практическая работа;	
37.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход». 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.		1	0	0	Практическая работа;	

38.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход		1	0	0	Практическая работа;	
39.	Профессионально-прикладная физическая культура. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их.	1	0	0	Практическая работа;	
40.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход	Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности	1	0	0	Практическая работа;	
41.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход		1	0	0	Практическая работа;	
42.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися	1	0	0	Практическая работа;	
43.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой		1	0	0	Практическая работа;	
44.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой		1	0	0	Практическая работа;	
45.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта	Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки; Включение в «дела»;	1	0	0	Практическая работа;	
46.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта		1	0	0	Практическая работа;	

47.	«Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте	Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления активной жизненной позиции обучающихся. Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности	1	0	0	Практическая работа;	
48.	«Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте		1	0	0	Практическая работа;	
49.	«Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте		1	0	0	Практическая работа;	
50.	Техническая подготовка в игровых действиях: в прыжке, после ведения		1	0	0	Практическая работа;	
51.	Техническая подготовка в игровых действиях: в прыжке, после ведения	Организация форм индивидуальной и групповой работы	1	0	0	Практическая работа;	
52.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений спортивных игр		1	0	0	Практическая работа;	
53.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений спортивных игр	Опора на ценностные ориентиры обучающихся; Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их.	1	0	0	Практическая работа;	

54.	Занятия физической культурой и режим питания». 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.	Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися	1	0	0	Зачет; Практическая работа;	
55.	«Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту способом «перешагивание».	Включение в урок игровых процедур, поддерживающих мотивацию детей к формированию функциональной грамотности: поиску и освоению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в коммуникации, установлению доброжелательного взаимодействия для кооперации в игре	1	0	0	Практическая работа;	
56.	Прыжки в высоту способом «перешагивание».		1	0	0	Практическая работа;	
57.	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции		1	0	0	Практическая работа;	
58.	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции		1	0	0	Практическая работа;	
59.	Региональный обязательный зачет		1	0	0	Зачет	

60.	Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»	Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	
61.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни	1	0	0	Практическая работа;	
62.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики		1	0	0	Практическая работа;	
63.	«Спортивные игры». Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи		1	0	0	Практическая работа;	
64.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их.	1	0	0	Практическая работа;	
65.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи		1	0	0	Практическая работа	

66.	Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении	Организация индивидуальных и групповых проектов для формирования проектной культуры как глобальной компетенции в составе функциональной грамотности – самостоятельное креативное решение проблем и жизненно-практических задач, генерирование и оформление собственных идей, уважение чужих идей, опыт публичного выступления и коммуникации с оппонентами, аргументирования и креативного отстаивания своей точки зрения.	1	0	0	Практическая работа	
67.	Итоговая контрольная работа		1	1	0	Контрольная работа	
68.	Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ранее разученных упражнений спортивных игр		1	0	0	Практическая работа	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	1	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 КЛАСС

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»; Введите свой вариант:

6 КЛАСС

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»; Введите свой вариант:

7 КЛАСС

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»; Введите свой вариант:

8 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

9 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5 КЛАСС

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/01/15/metodicheskoe-posobie-dlya-uchiteley-fizicheskoy-kultury-i>
<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

6 КЛАСС

<http://school-collection.edu.ru/>- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

Физкультура в школе- <http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

7 КЛАСС

<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/>

8 КЛАСС

<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-metodicheskoe-posobie/>

9 КЛАСС

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

<https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnye-resursi-dlya-uchiteley-fizicheskoy-kulturi-4014627.html>

<http://imc-nev.ru/orkise-odnknr/629-elektronnye-obrazovatelnye-resursy-eor.html>

6 КЛАСС

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/методичка/электронные-методические-пособия/>

<https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/6-class/>

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

7 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/>

8 КЛАСС

<http://www.fizkulturaravshkole.ru>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000>

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

9 КЛАСС

<http://school-collection.edu.ru/> - ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастические маты, перекладина, напольное бревно, гимнастический козел, мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные), скакалки, эстафетные палочки, лыжи, волейбольная сетка, баскетбольные щиты и корзина и др.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастические маты, перекладина, напольное бревно, гимнастический козел, мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные), скакалки, эстафетные палочки, лыжи, волейбольная сетка, баскетбольные щиты и корзина и др.