

СОГЛАСОВАНО:  
заседание МО  
протокол № 1 от 29.08.2025 г.

РАССМОТРЕНО:  
заседание НМС  
протокол № 1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБОУ «Гимназия №1»  
\_\_\_\_\_/Р.И. Шишкина/  
Приказ № 105 от 29.08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**

**основное общее образование**  
**ID 7677707**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного

предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена с опорой на целевые приоритеты воспитания, функциональной грамотности, а также с учетом методических рекомендаций по изучению государственной символики. В тематическом планировании предусмотрены часы на профориентацию и организацию проектной деятельности обучающихся.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### ***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 «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.

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

*Модуль «Гимнастика».*

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

суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

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

Футбол.

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

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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 обучающимися 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 обучающимися, 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);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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;

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

### Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования

#### Гражданское воспитание:

знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.

проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.

выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.

принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.

#### Патриотическое воспитание

сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.

проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.

проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.

знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.

принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

#### Духовно-нравственное воспитание

знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).

выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.

выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.

проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.

проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

#### **Эстетическое воспитание**

выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве. проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей.

сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

#### **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия**

понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

#### **Трудовое воспитание**

уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.

проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.

сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.

участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.

выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

#### **Экологическое воспитание**

понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.

сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе.

ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

#### **Ценности научного познания**

выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.

ориентированный в деятельности на научные знания о природе и обществе, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.

развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).

демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

### **5 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
1	Физическая культура в основной школе	1	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год. Высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Интересуются работой спортивных секций и их расписанием. Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности. Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность		
3	Олимпийские игры древности	1	Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения. Анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр. Устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
4	Бег на короткие дистанции	1	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта. Разучивают стартовое и финишное ускорение. Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
6	Режим дня	1	Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня. Устанавливают причинно-следственную связь между	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			видами деятельности, их содержанием и напряженностью и показателями работоспособности. Устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения. Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы		
7	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1	Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Участвуют в коллективном обсуждении	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	Разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1	Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
11	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	<p>Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.). Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. Проводят эксперимент. Выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца). Разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определенной формуле. Разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определенной формуле. Проводят мини-исследование. Измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий. Сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			нагрузок и определяют ее характеристики. Проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм		
12	Составление дневника по физической культуре	1	Составляют дневник физической культуры	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
13	Техника ловли и передачи мяча на месте	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники. Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
14	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1	Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правыми левым боком (обучение в парах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
15	Ведение мяча стоя на месте	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
16	Ведение мяча в движении	1	Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой». Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
17	Ведение мяча в движении	1	Разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
18	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения. Описывают технику выполнения броска, сравнивают ее с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы. Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
19	Технические действия с мячом	1	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
20	Технические действия с мячом	1	Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
21	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	<p>Знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед в группировке.</p> <p>Описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, выясняют возможность</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			<p>появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта).</p> <p>Совершенствуют технику кувырка вперед за счет повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке). Определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперед в группировке для самостоятельных занятий. Совершенствуют кувырок вперед в группировке в полной координации.</p> <p>Определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий.</p> <p>Разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения ее с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p>		
22	Кувырок назад в группировке	1	<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке. Описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)		
23	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1	<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед, ноги «скрестно». Описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта). Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперед ноги «скрестно». Выполняют кувырок вперед ноги «скрестно» по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью ее сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках. Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя. Описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения. Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках. Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют ее с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)		
24	Опорные прыжки	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка. Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя. Описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений. Повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
25	Опорные прыжки	1	Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка. Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
26	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения ее упражнений. Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне. Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают ее с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
27	Упражнения на гимнастической лестнице	1	Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноименным способом, передвижение приставным шагом. Знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноименным способом, описывают ее по фазам движения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
28	Упражнения на гимнастической скамейке	1	Разучивают лазанье одноименным способом по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы. Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах). Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
29	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на	1	Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	гимнастической скамье				
30	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
31	Упражнения утренней зарядки	1	Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула. Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. Знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
32	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека		Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания. Закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры. Записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих		

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			процедур и изменения ее временных параметров в дневник физической культуры		
33	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения		<p>Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноименными и разноименными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его. Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом. Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп. Составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры</p>		
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	<p>Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения. Определяют</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.		
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	Повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
36	Повороты на лыжах способом переступания	1	Контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
37	Повороты на лыжах способом переступания	1	Применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
38	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	Изучают и анализируют технику подъема на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя. Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону. Разучивают	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			технику подъема на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку		
39	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	Контролируют технику выполнения подъема в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
40	Спуск на лыжах с пологого склона	1	Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке. Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
41	Спуск на лыжах с пологого склона	1	Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке. Разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
42	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на	1	Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	лыжах 1 км				
44	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени)	1	Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
45	Прямая нижняя подача мяча	1	Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
46	Прямая нижняя подача мяча	1	Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча. Контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).  Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
47	Приём и передача мяча снизу	1	Закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			в парах).  Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приема и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы		
48	Приём и передача мяча снизу	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приема и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
49	Приём и передача мяча сверху	1	Закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
50	Приём и передача мяча сверху	1	Закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
51	Технические действия с мячом	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
52	Технические действия с мячом	1	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
53	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
54	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
55	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
56	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
57	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			обводки учебных конусов, делают выводы.		
58	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	Описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
59	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
60	Обводка мячом ориентиров	1	Разучивают технику обводки учебных конусов. Контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
61	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
62	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
63	Бег на длинные дистанции	1	Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
64	Метание малого мяча в	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	неподвижную мишень		иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику. Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень. Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. Участвуют в учебном диалоге		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трех шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень. Анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения. Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1	Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
67	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	нормативов 3 степени				
68	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени)	1	Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

#### 6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
1	Возрождение Олимпийских игр	1	Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения. Осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры ее гуманистической направленности	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	Анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			Рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. Знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах. Приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями		
3	Составление дневника физической культуры	1	Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры. Заполняют дневник физической культуры в течение учебного года	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
4	Физическая подготовка человека	1	<p>Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки.</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств.</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма. Участвуют в тематическом планировании.</p> <p>Знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объем»), способами их совершенствования во время самостоятельных</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			<p>занятий; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий.</p> <p>Рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий.</p> <p>Разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры.</p> <p>Знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений).</p> <p>Измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определенной формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности.</p> <p>Определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры.</p> <p>Знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>		

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			Рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса)		
5	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют ее фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику выполнения старта и разучивают ее в единстве с последующим ускорением. Контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют ее фазы и элементы, делают выводы.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
6	Спринтерский бег	1	Наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют ее фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику спринтерского бега, разучивают ее по фазам и в полной координации	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
7	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1	Контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
10	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1	Знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и скорости на самостоятельных занятиях легкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
11	Передвижение в стойке баскетболиста	1	Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол. Анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
12	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	Разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
13	Остановка двумя шагами и прыжком	1	Знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
14	Упражнения в ведении мяча	1	Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
15	Упражнения в ведении мяча	1	Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
16	Упражнения на передачу и броски мяча	1	Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
17	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	Изучают правила и играют с использованием разученных технических действий	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
18	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
19	Основные показатели физической нагрузки	1	Составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают ее в дневник физической культуры. Разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения. Знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования). Проводят тестирование индивидуальных показателей	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах). Выявляют «отстающие» в своем развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития		
20	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	<p>Знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объема времени для каждой части занятия и их учебным содержанием. Разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования.</p> <p>Составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
21	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	<p>Повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения. Составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения. Разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
22	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений. Отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем). Разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
23	Акробатические комбинации	1	Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
24	Акробатические комбинации	1	Составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают ее. Выполняют практические занятия	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	Повторяют технику ранее разученных опорных прыжков. Наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
26	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	Разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			<p>Разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись). Составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают ее. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне. Выполняют практические занятия.</p>		
28	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине		<p>Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперед и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы. Описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперед и назад и разучивают ее. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы. Описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают ее. Контролируют технику выполнения</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4–5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают ее. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине. Наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы		
29	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
30	Лазание по канату в три приема	1	Описывают технику выполнения лазанья по канату в три приема, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
31	Правила и техника выполнения нормативов	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.		комплекса ГТО		
32	Упражнения ритмической гимнастики	1	<p>Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики).</p> <p>Повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения. Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации). Составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8–10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение. Разучивают комбинацию и демонстрируют ее выполнение. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			подборе музыкального сопровождения		
33	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	Обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн. Знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения. Знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
34	Упражнения для коррекции телосложения	1	Отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов). Составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением). Включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
35	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах. Повторяют технику спусков, подъемов и торможения с пологого склона. Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	Описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	Разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации. Контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
38	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1	Знакомятся 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	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
39	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1	Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
40	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	Наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
41	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	Контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Участвуют в учебном диалоге	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
42	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1	Демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции. Участвуют в учебном диалоге	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
43	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1	Знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
44	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км	1	Демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции. Участвуют в учебном диалоге	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
45	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
46	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1	Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
49	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
50	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и	1	Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	сверху				
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
53	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол. Знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы. Описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают ее с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения. Разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
54	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	Разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	Разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	Знакомятся 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	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
61	Гладкий равномерный бег	1	Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега. Разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
62	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом	1	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют ее фазы и элементы, делают выводы.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	«перешагивание»		<p>Описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Участвуют в учебном диалоге.</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>		
63	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	<p>Повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки.</p> <p>Разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	<p>Контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
65	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на	1	<p>Контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	2 км и 3 км		устранения (работа в парах). Участвуют в учебном диалоге		
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
1	Истоки развития олимпизма в России	1	<p>Участвуют в коллективном обсуждении тем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «А.Д. Бутровский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»;</li> <li>– «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»;</li> <li>– «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»;</li> <li>– «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и ее значение для развития спорта в царской России»;</li> <li>– «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»;</li> <li>– «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»;</li> <li>– «История летних Олимпийских игр в Москве»</li> <li>«История зимних Олимпийских игр в Сочи».</li> </ul> <p>Обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	<p>Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.</p> <p>Обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения.</p> <p>Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении		
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	Узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека. Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом. Узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников. Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
5	Бег на короткие и средние дистанции	1	Наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
6	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью. Анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
11	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают ее элементы, определяют трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают ее (обучение в парах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
12	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
13	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают ее элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы. Описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации. Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
14	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			выводы		
15	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	Планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
16	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
17	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
18	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
19	Тактическая подготовка	1	Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
20	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	Осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями. Знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения. Устанавливают причинно-	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			<p>следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка. Обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям. Устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти</p>		
21	<p>Планирование занятий технической подготовкой</p>	1	<p>Разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами). Оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения. Рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы. Приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
22	Акробатические комбинации	1	Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в нее стойки на лопатках и на голове с опорой на руки	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
23	Акробатические пирамиды	1	Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках. Распределяются по группам, определяют место в пирамиде. Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений. Разучивают построение пирамиды и демонстрируют ее выполнение (обучение в парах и тройках). Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
24	Стойка на голове с опорой на руки	1	Знакомятся 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	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
25	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	Просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих). Составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения. Подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степаэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
26	Правила и техника выполнения нормативов	1	Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине		физической подготовки		
27	Комбинация на гимнастическом бревне	1	Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
28	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
29	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
30	Лазанье по канату в два приёма	1	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приема	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
31	Лазанье по канату в два приёма	1	Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приема, контролируют ее выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники лазанья	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			по канату в два приема, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приема. Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы. Составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приема и разучивают его по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приема другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)		
32	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	Знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Обучаются способам диагностических процедур и правилам и проведения. Оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами. Анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
33	Упражнения для коррекции телосложения	1	Знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела. Разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра,	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			голени (обучение в парах). Измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах). Определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения. Составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его. Планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела		
34	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	Отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме. Составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики. Разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1	Наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
36	Торможение на лыжах способом «упор»	1	Разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			с пологого склона		
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	Знакомятся с рекомендациями учителя, по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
38	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	Составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
40	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	Наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	Составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации. Совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
42	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	Контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	Контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
45	Верхняя прямая подача мяча	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы. Планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
46	Верхняя прямая подача мяча	1	Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку		
47	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
48	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
49	Перевод мяча за голову	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют ее основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
50	Перевод мяча за голову	1	Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
53	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
54	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
55	Тактические действия при выполнении углового удара	1	Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
56	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
57	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
61	Прыжки с разбега в длину	1	Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
62	Прыжки с разбега в высоту	1	Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
63	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1	Наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения. Описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
64	Эстафетный бег	1	Описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	3 км				
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

## 8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
1	Физическая культура в современном обществе	1	Участвуют в обсуждении тем: – «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи,	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			<p>приводят примеры основных форм организации);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации);</li> <li>– «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации)</li> </ul>		
2	<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	1	<p>Анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев. Анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев.</p> <p>Обсуждают темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием»;</li> <li>– «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность»;</li> <li>– «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>	
3	<p>Адаптивная и лечебная физическая культура</p>	1	<p>Анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры ее социальной целесообразности.</p> <p>Обсуждают темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «История возникновения и развития адаптивной</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			физической культуры как социального явления»; – «Лечебная физическая культура ее направления и формы организации»; – «История и развитие Паралимпийских игр»		
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	Изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики. Планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. Участвуют в консультации с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. Изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными ее последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчета индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1	Подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики. Планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			планы-конспекты. Составляют комплекс корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений		
6	Бег на короткие и средние дистанции	1	Совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений. Развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяженности учебной дистанции	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	Развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
10	Правила и техника выполнения норматива	1	Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по составлению плана самостоятельных	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м		занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости		
11	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	Закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча. Знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
12	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения. Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
13	Передача мяча одной рукой снизу	1	Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
14	Передача мяча одной рукой снизу	1	Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
15	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	Закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу. Закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают ее с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения		
16	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	Описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
17	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают ее с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения. Описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
18	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). Консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
19	Упражнения для профилактики утомления	1	Знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации. Знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации. Знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определенной последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
20	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	Повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
21	Акробатические комбинации	1	Составляют индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям ее самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
22	Акробатические комбинации	1	Знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.). Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
23	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	Составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают ее в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам ее освоения на самостоятельных занятиях	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
24	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине				
25	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	<p>Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине. Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности. Разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации. Составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают ее в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы ее устранения (обучение в группах). Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам ее освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
26	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	из положения стоя на гимнастической скамье				
27	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях. Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности. Разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
28	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики. Составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для нее музыкальное сопровождение (8–10 упражнений). Разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности ее разучивания на самостоятельных занятиях. Закрепляют и совершенствуют технику ранее	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений		
29	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Знакомятся с тактической схемой игры «4–4–2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
30	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
31	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	Знакомятся с тактической схемой игры «3–1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
32	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	Разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
33	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	Играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
34	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	Знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
35	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	Описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации. Разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
36	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
37	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
38	Торможение боковым скольжением	1	Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
39	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	Закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов. Знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом. Знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом		
40	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1	<p>Знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации. Контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения. Закрепляют и совершенствуют технику торможения упором.</p> <p>Знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
41	Переход с одного лыжного хода на другой	1	Закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			одношажный ход и обратно. Знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений		
42	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	Контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1	Разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
44	Прямой нападающий удар	1	Знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи. Описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			планируют последовательность их решения		
45	Прямой нападающий удар	1	Разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации. Контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	Знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности. Формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
47	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах). Контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
48	Тактические действия в защите	1	Знакомятся и разучивают тактическую схему защиты через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
49	Тактические действия в нападении	1	Знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			учебной игровой деятельности).		
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
52	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	Знакомятся с тактической схемой игры «4–4–2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
53	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	Разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
54	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	Знакомятся с тактической схемой игры «3–1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
55	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	Знакомятся с тактической схемой игры «3–1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
56	Правила игры в мини-футбол	1	Разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
57	Правила игры в мини-футбол	1	Разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
58	Правила игры в мини-футбол	1	Играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
59	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	Играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
60	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	Играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
61	Бег на длинные дистанции	1	Знакомятся с кроссовым бегом как видом легкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения. Знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
62	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
63	Прыжки в длину с разбега	1	Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
64	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	Описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного ее освоения. Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс	1	Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	на 3 км				
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1	Тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	Совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений. Развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяженности учебной дистанции	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	Совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений. Развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

9 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1	Обсуждают вопросы: –что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; –почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; – какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни. Обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своем участии в туристических походах. Рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения. Знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1	Знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность ее занятий для выпускников общеобразовательных школ. Изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость. Знакомятся с правилами отбора и составления комплексов	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств. Составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой		
3	Восстановительный массаж	1	<p>Знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный). Знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения. Разучивают основные приемы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах)). Составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приемов и времени на их выполнение</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
4	Банные процедуры	1	Знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			др.). Знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности. Выполняют мини-исследование		
5	Измерение функциональных резервов организма	1	Знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека. Знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»). Разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчетным формулам. Проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
6	Бег на короткие и средние дистанции	1	Рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
7	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	длину с места толчком двумя ногами				
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	Контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
11	Ведение мяча	1	Рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приемах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
12	Ведение мяча	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
13	Передача мяча	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
14	Приемы и броски мяча на месте	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
15	Приемы и броски мяча на месте	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
16	Приемы и броски мяча в прыжке	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
17	Приемы и броски мяча после ведения	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
18	Приемы и броски мяча после ведения	1	командах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
19	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	Знакомятся с наиболее распространенными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потертости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар). Знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению. Наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
20	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	Контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
21	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
22	Правила и техника выполнения нормативов	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине		комплекса ГТО		
23	Упражнения черлидинга	1	Знакомятся с черлидингом как спортивнооздоровительной формой физической культуры, ее историей и содержанием, правилами соревнований. Отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10–12 упражнений включая «связки»). Разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); Подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение). Участие в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
24	Передвижение попеременным	1	Рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	двухшажным ходом		одного хода на другой		
25	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	Контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
26	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	Рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
27	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	Контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
28	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «шлугом» и «упором»	1	Рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
29	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1	Контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
30	Способы перехода с одного лыжного хода на	1	Рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	другой		одного хода на другой		
31	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	Контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
32	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	Рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1	Контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
34	Длинный кувырок с разбега	1	Изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их. Разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные образовательные ресурсы	Примечание
			учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой		
35	Кувырок назад в упор	1	<p>Изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их. Разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают ее (не менее 10–12 элементов и упражнений). Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности ее самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения		
36	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	<p>Изучают и анализируют образец техники размахивания в висячем положении на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их. Разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по обучению технике размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Изучают и анализируют образец техники соскока вперед прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания. Контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают ее (не менее 10–12 элементов и упражнений). Контролируют технику выполнения отдельных упражнений и</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			<p>комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности ее самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации</p>		
37	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	<p>Наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности. Составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают ее в полной координации. Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности ее самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности. Разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			<p>технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне. Контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности. Разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне. Контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают ее (10–12 элементов и упражнений). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности ее самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения</p>		
38	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	<p>Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности. Составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают ее в полной координации. Ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися,</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности ее самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения		
39	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приемах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке. Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
40	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приемах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
41	Приёмы и передачи мяча на месте	1	Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приемах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
42	Приёмы и передачи в движении	1	Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
43	Нападающий удар	1	Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приемах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
44	Нападающий удар	1	Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
			группах)		
45	Блокирование	1	Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приемах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
46	Блокирование	1	Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
47	Удары	1	Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приемах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
48	Удары	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
49	Блокировка	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
50	Блокировка	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
51	Ведение мяча	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
52	Ведение мяча	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
53	Приемы мяча	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
54	Приемы мяча	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
55	Передачи мяча	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
56	Передачи мяча	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
57	Остановки и удары по мячу с места	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
58	Остановки и удары по мячу с места	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
59	Остановки и удары по мячу в движении	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
60	Остановки и удары по мячу в движении	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
61	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1	Рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
62	Прыжки в высоту	1	Контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
63	Бег на длинные дистанции	1	Контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание	1	Рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча). Контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
	гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши		другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1	Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

**Кодификатор элементов содержания,  
проверяемых по учебному предмету «Физическая культура»**

Жирным указаны крупные блоки содержания, которые ниже разбиты на более мелкие элементы. Каждая из этих позиций кодификатора представляет собой укрупненную дидактическую единицу содержания обучения, которая может включать несколько тематических единиц.

<b>№</b>	<b>Элементы содержания, проверяемые заданиями КИМ</b>
<b>1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>
<b>1.1</b>	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике.
<b>1.2</b>	Влияние легкоатлетических упражнений на основные системы организма. Контроль и самоконтроль.
<b>1.3</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
<b>2</b>	<b>Баскетбол</b>
<b>2.1</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Формирование представления о частоте сердечного сокращения.
<b>2.2</b>	Челночный бег 3x10 м.
<b>3</b>	<b>Волейбол</b>
<b>3.1</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом.
<b>3.2</b>	Термины техники передачи, приемов, верхней и нижней подачи мяча. Правила игры. Воспитание чувства коллективизма.
<b>3.3</b>	Правила и организация избранной игры.
<b>4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>
<b>4.1</b>	Инструкция по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
<b>4.2</b>	Подготовка лыжного инвентаря и гигиена одежды.
<b>4.3</b>	Оказание помощи при обморожении и травмах.
<b>5</b>	<b>Гимнастика</b>
<b>5.1</b>	Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале и на снарядах.
<b>5.2</b>	Значение, гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка и самостраховка.
<b>5.3</b>	Значение гимнастических упражнений на развитие силовых способностей и гибкости.
<b>5.4</b>	Требования по гигиене к спортивной одежде.
<b>5.5</b>	Основы выполнения гимнастических упражнений.
<b>5.6</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине.
<b>6</b>	<b>Знания о физической культуре</b>
<b>6.1</b>	Физическая культура в основной школе.

6.2	Олимпийские игры древности.
7	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>
7.1	Режим учебной недели и правила его составления.
7.2	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
8	<b>Физическое совершенствование</b>
8.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.
8.2	Спортивно-оздоровительная деятельность.

**6 класс**

№	Элементы содержания, проверяемые заданиями КИМ
1	<b>Лёгкая атлетика</b>
1.1	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике.
1.2	Влияние легкоатлетических упражнений на основные системы организма. Контроль и самоконтроль.
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
2	<b>Баскетбол</b>
2.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Формирование представления о частоте сердечного сокращения.
2.2	Челночный бег 3x10 м.
3	<b>Волейбол</b>
3.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом.
3.2	Термины техники передачи, приемов, верхней и нижней подачи мяча. Правила игры. Воспитание чувства коллективизма.
3.3	Правила и организация избранной игры.
4	<b>Лыжная подготовка</b>
4.1	Инструкция по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
4.2	Подготовка лыжного инвентаря и гигиена одежды.
4.3	Оказание помощи при обморожении и травмах.
5	<b>Гимнастика</b>
5.1	Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале и на снарядах.
5.2	Значение, гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка и самостраховка.
5.3	Значение гимнастических упражнений на развитие силовых способностей и гибкости.
5.4	Требования по гигиене к спортивной одежде.
5.5	Основы выполнения гимнастических упражнений.

5.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине.
6	<b>Знания о физической культуре</b>
6.1	История современных Олимпийских игр.
7	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>
7.1	Дневник по физической культуре.
7.2	Физическая подготовка человека
8	<b>Физическое совершенствование</b>
8.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность
8.2	Спортивно-оздоровительная деятельность

### 7 класс

№	Элементы содержания, проверяемые заданиями КИМ
1	<b>Лёгкая атлетика</b>
1.1	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике.
1.2	Влияние легкоатлетических упражнений на основные системы организма. Контроль и самоконтроль.
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
2	<b>Баскетбол</b>
2.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Формирование представления о частоте сердечного сокращения.
2.2	Челночный бег 3х10 м.
3	<b>Волейбол</b>
3.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом.
3.2	Термины техники передачи, приемов, верхней и нижней подачи мяча. Правила игры. Воспитание чувства коллективизма.
3.3	Правила и организация избранной игры.
4	<b>Лыжная подготовка</b>
4.1	Инструкция по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
4.2	Подготовка лыжного инвентаря и гигиена одежды.
4.3	Оказание помощи при обморожении и травмах.
5	<b>Гимнастика</b>
5.1	Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале и на снарядах.
5.2	Значение, гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка и самостраховка.
5.3	Значение гимнастических упражнений на развитие силовых способностей и гибкости.

5.4	Основы выполнения гимнастических упражнений.
5.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине.
6	<b>Знания о физической культуре</b>
6.1	Олимпийское движение в России.
6.2	Воспитание (формирование) личности на занятиях физической культурой и спортом.
7	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>
7.1	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физической культурой.
7.2	Ведение дневника по физической культуре.
8	<b>Физическое совершенствование</b>
8.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.
8.2	Спортивно-оздоровительная деятельность.

### 8 класс

№	Элементы содержания, проверяемые заданиями КИМ
1	<b>Лёгкая атлетика</b>
1.1	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике.
1.2	Влияние легкоатлетических упражнений на основные системы организма. Контроль и самоконтроль.
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
2	<b>Баскетбол</b>
2.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Формирование представления о частоте сердечного сокращения.
2.2	Челночный бег 3х10 м.
3	<b>Волейбол</b>
3.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом.
3.2	Термины техники передачи, приемов, верхней и нижней подачи мяча. Правила игры. Воспитание чувства коллективизма.
3.3	Правила и организация избранной игры.
4	<b>Лыжная подготовка</b>
4.1	Инструкция по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
4.2	Подготовка лыжного инвентаря и гигиена одежды.
4.3	Оказание помощи при обморожении и травмах.
5	<b>Гимнастика</b>
5.1	Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале и на снарядах.

5.2	Значение, гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка и самостраховка.
5.3	Значение гимнастических упражнений на развитие силовых способностей и гибкости.
5.4	Основы выполнения гимнастических упражнений.
5.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине.
6	<b>Знания о физической культуре</b>
6.1	Физическая культура в современном обществе.
6.2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой.
6.3	Спортивная подготовка.
6.4	Адаптивная и лечебная физическая культура.
6.5	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.
7	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>
7.1	Коррекция нарушения осанки и телосложения.
7.2	Составление плана занятий спортивной подготовкой.
8	<b>Физическое совершенствование</b>
8.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.
8.2	Спортивно-оздоровительная деятельность.

### 9 класс

№	Элементы содержания, проверяемые заданиями КИМ
1	<b>Лёгкая атлетика</b>
1.1	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике.
1.2	Влияние легкоатлетических упражнений на основные системы организма. Контроль и самоконтроль.
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
2	<b>Баскетбол</b>
2.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Формирование представления о частоте сердечного сокращения.
2.2	Челночный бег 3х10 м.
3	<b>Волейбол</b>
3.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом.
3.2	Термины техники передачи, приемов, верхней и нижней подачи мяча. Правила игры. Воспитание чувства коллективизма.
3.3	Правила и организация избранной игры.

<b>4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>
<b>4.1</b>	Инструкция по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
<b>4.2</b>	Подготовка лыжного инвентаря и гигиена одежды.
<b>4.3</b>	Оказание помощи при обморожении и травмах.
<b>5</b>	<b>Гимнастика</b>
<b>5.1</b>	Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале и на снарядах.
<b>5.2</b>	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка и само страховка.
<b>5.3</b>	Значение гимнастических упражнений на развитие силовых способностей и гибкости.
<b>5.4</b>	Основы выполнения гимнастических упражнений.
<b>5.5</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине.
<b>6</b>	<b>Знания о физической культуре</b>
<b>6.1</b>	Здоровье и здоровый образ жизни.
<b>6.2</b>	Туристские походы как форма активного отдыха.
<b>6.3</b>	Профессионально-прикладная физическая подготовка.
<b>6.4</b>	Физические упражнения для самостоятельных занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.
<b>7</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>
<b>7.1</b>	Восстановительный массаж.
<b>7.2</b>	Проведение оздоровительных банных процедур.
<b>7.3</b>	Измерение функциональных резервов организма.
<b>7.4</b>	Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.
<b>8</b>	<b>Физическое совершенствование</b>
<b>8.1</b>	Физкультурно-оздоровительная деятельность.
<b>8.2</b>	Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Спецификация контрольных измерительных материалов  
по учебному предмету «Физическая культура»**

**1. Структура контрольных измерительных материалов**

Работа содержит задания - тесты: контрольные упражнения по технике выполнения двигательных действий и контрольные упражнения по физической подготовленности.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и освобожденные от занятий физической культурой, выполняют тестовые задания по разделу «Знания о физической культуре». Каждый вариант работы включает в себя 20 заданий.

## 2. Продолжительность

Задания-тесты выполняются в течение учебного года.

Продолжительность выполнения тестовых заданий – 40 мин.

3. Система оценивания выполнения отдельных заданий и работы в целом и перевод первичных баллов в отметки по пятибалльной шкале.

### Критерии оценивания выполнения контрольных упражнений по технике выполнения двигательных действий

**Отметка «5» ставится, если:**

- упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно;
- в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

**Отметка «4» ставится, если:**

- упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно;
- в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

**Отметка «3» ставится, если:**

- упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки;
- в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Отметка «2» ставится, если:**

- упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками;
- в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

### Критерии оценивания контрольных упражнений по физической подготовленности

#### 5 класс

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1218	142	162	118	132	152
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37
Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20

### 6 класс

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9
Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03
Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41
Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23

### 7 класс

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2
Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9
Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03
Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41
Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23

### 8 класс

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9
Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5
Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	15	25	9	13	19
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44
Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27

### 9 класс

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9
Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5
Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	15	25	9	13	19
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44
Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27

Итоговая отметка выставляется как средний арифметический балл, состоящий из отметок за выполнение заданий - тестов.

Оценивание обучающихся, освобожденных от уроков физической культуры или отнесенных к специальной медицинской группе, производится с учетом письма Минобразования от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой». В работе с данной категорией обучающихся соблюдается дифференцированный и индивидуальный подход к организации занятий.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и заданий-тестов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и освобожденные от занятий физической культурой, оцениваются по уровню овладения ими раздела «Знания о физической культуре».

Тестовое задание оценивается 1 баллом. Задание считается выполненным верно, если ответ записан в той форме, которая указана в инструкции по выполнению задания. Максимальный балл за выполнение работы – 20.

#### **Критерии оценивания выполнения тестовых заданий по разделу «Знания о физической культуре»**

Отметка по пятибалльной шкале	«5»	«4»	«3»	«2»
-------------------------------	-----	-----	-----	-----

Процент выполнения работы	86-100	71-85	51-70	50 менее
---------------------------	--------	-------	-------	----------

Обучающиеся, активно участвующие в соревнованиях различного уровня, а так же сдавшие нормы ГТО в учебном году, могут быть оценены с учётом этих индивидуальных достижений.

**Демонстрационный вариант контрольных измерительных материалов  
по учебному предмету «Физическая культура»**

**5 класс**

**Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильный ответ. Букву соответствующего выбранного Вами ответа запишите в бланк ответа.**

**1. Слагаемые здорового образа жизни:**

- А) рациональное питание, успешная учеба, двигательная активность
- Б) режим дня, двигательная активность, развитие творческих способностей
- В) гигиена, режим дня, подготовка к будущей профессиональной деятельности
- Г) режим дня, гигиена, рациональное питание, двигательная активность

**2. Осанка – это:**

- А) привычная поза человека стоя
- Б) привычная поза человека стоя, сидя, во время ходьбы
- В) привычная поза человека во время ходьбы
- Г) привычная поза человека сидя

**3. Для профилактики избыточного веса необходимо:**

- А) следить за осанкой
- Б) организовать рациональное питание
- В) читать книги по биологии
- Г) спать не менее 8 часов в сутки

**4. Гибкость – это способность**

- А) выполнять движения с большой амплитудой
- Б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий
- В) совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
- Г) к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности

**5. Упражнениями для развития быстроты движения являются:**

- А) наклоны туловища в стороны

- Б) бег на места с энергичными движениями рук и ног
- В) кросс по пересеченной местности до 3-5 км
- Г) подтягивание на перекладине

**6. При занятиях физическими упражнениями травмы возникают, когда ученик:**

- А) владеет навыками выполнения упражнений
- Б) не выполняет указания учителя
- В) выполняет все подготовительные упражнения
- Г) занимается с плохим настроением

**7. Общеразвивающие упражнения выполняют:**

- А) в конце урока
- Б) в середине урока
- В) в конце и в середине урока
- Г) в начале урока

**8. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?**

- А) «На старт! Внимание! Марш!»
- Б) «На старт! Марш!»
- В) «Внимание! Марш!»
- Г) «Приготовиться! Марш!»

**9. При растяжении мышц необходимо:**

- А) наложить стерильную повязку и шину на место растяжения
- Б) протереть место растяжения перекисью водорода и наложить стерильную повязку
- В) наложить на место растяжения стерильную повязку, выше места растяжения – жгут
- Г) положить на место растяжения холодный компресс и тугую повязку

**10. К участию в древних Олимпийских играх в Греции не допускались:**

- А) малоимущие граждане
- Б) женщины и рабы
- В) рабы, иностранные граждане, женщины
- Г) лица моложе 18 лет

**11. Главное правило кулачных боев в Древней Руси:**

- А) ниже пояса не бьют
- Б) двое на одного не нападают
- В) лежачего не бьют
- Г) подножки не ставят

**12. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

- а) «Спорт, здоровье, радость!»;
- б) «Дальше, выше, быстрее!»;
- в) «Быстрее, выше, сильнее!»;
- г) «Будь всегда первым!».

**13. Основным спортом для развития координации движения является:**

- А) баскетбол
- Б) гимнастика
- В) легкая атлетика
- В) шахматы

**14. Какая страна считается родиной Олимпийских игр?**

- а) Египет;
- б) Рим;
- в) Китай;
- г) Греция.

**15. «Королевой спорта» называют вид спорта:**

- А) плавание
- Б) лыжный спорт
- В) художественную гимнастику
- Г) легкую атлетику

**Самостоятельно подберите определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение впишите в соответствующую графу бланка ответов.**

**16. Перечислите физические качества ....**

**17. Сколько полевых игроков в баскетбольной команде?**

**18. Перечислите обязательные нормативы комплекса ГТО..**

**19. Одна из легенд гласит: Геракл отмерил собственными стопами дистанцию для бега – шестьсот стоп. Так появилась одна из наиболее распространённых мер длины, которая стала называться \_\_\_\_\_**

**20. Внешние признаки утомления – это \_\_\_\_\_**

**Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильный ответ. Букву соответствующего выбранного Вами ответа запишите в бланк ответа.**

**1. Слагаемые здорового образа жизни:**

- А) рациональное питание, успешная учеба, двигательная активность
- Б) режим дня, двигательная активность, развитие творческих способностей
- В) гигиена, режим дня, подготовка к будущей профессиональной деятельности
- Г) режим дня, гигиена, рациональное питание, двигательная активность

**2. Осанка – это:**

- А) привычная поза человека стоя
- Б) привычная поза человека стоя, сидя, во время ходьбы
- В) привычная поза человека во время ходьбы
- Г) привычная поза человека сидя

**3. Для профилактики избыточного веса необходимо:**

- А) следить за осанкой
- Б) организовать рациональное питание
- В) читать книги по биологии
- Г) спать не менее 8 часов в сутки

**4. Гибкость – это способность**

- А) выполнять движения с большой амплитудой
- Б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий
- В) совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
- Г) к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности

**5. Упражнениями для развития быстроты движения являются:**

- А) наклоны туловища в стороны
- Б) бег на места с энергичными движениями рук и ног
- В) кросс по пересеченной местности до 3-5 км
- Г) подтягивание на перекладине

**6. При занятиях физическими упражнениями травмы возникают, когда ученик:**

- А) владеет навыками выполнения упражнений
- Б) не выполняет указания учителя
- В) выполняет все подготовительные упражнения
- Г) занимается с плохим настроением

**7. Общеразвивающие упражнения выполняют:**

- А) в конце урока

- Б) в середине урока
- В) в конце и в середине урока
- Г) в начале урока

**8. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?**

- А) «На старт! Внимание! Марш!»
- Б) «На старт! Марш!»
- В) «Внимание! Марш!»
- Г) «Приготовиться! Марш!»

**9. При растяжении мышц необходимо:**

- А) наложить стерильную повязку и шину на место растяжения
- Б) протереть место растяжения перекисью водорода и наложить стерильную повязку
- В) наложить на место растяжения стерильную повязку, выше места растяжения – жгут
- Г) положить на место растяжения холодный компресс и тугую повязку

**10. К участию в древних Олимпийских играх в Греции не допускались:**

- А) малоимущие граждане
- Б) женщины и рабы
- В) рабы, иностранные граждане, женщины
- Г) лица моложе 18 лет

**11. Главное правило кулачных боев в Древней Руси:**

- А) ниже пояса не бьют
- Б) двое на одного не нападают
- В) лежачего не бьют
- Г) подножки не ставить

**12. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

- а) «Спорт, здоровье, радость!»;
- б) «Дальше, выше, быстрее!»;
- в) «Быстрее, выше, сильнее!»;
- г) «Будь всегда первым!».

**13. Основным спортом для развития координации движения является:**

- А) баскетбол
- Б) гимнастика
- В) легкая атлетика
- В) шахматы

**14. Какая страна считается родиной Олимпийских игр?**

- а) Египет;
- б) Рим;
- в) Китай;
- г) Греция.

**15. «Королевой спорта» называют вид спорта:**

- А) плавание
- Б) лыжный спорт
- В) художественную гимнастику
- Г) легкую атлетику

**Самостоятельно подберите определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение впишите в соответствующую графу бланка ответов.**

**16. Перечислите физические качества ....**

**17. Сколько полевых игроков в баскетбольной команде?**

**18. Перечислите обязательные нормативы комплекса ГТО..**

**19. Одна из легенд гласит: Геракл отмерил собственными стопами дистанцию для бега – шестьсот стоп. Так появилась одна из наиболее распространённых мер длины, которая стала называться \_\_\_\_\_**

**20. Внешние признаки утомления – это \_\_\_\_\_**

### 7 класс

**Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильный ответ. Букву соответствующего выбранного Вами ответа запишите в бланк ответа.**

**1. Слагаемые здорового образа жизни:**

- А) рациональное питание, успешная учеба, двигательная активность
- Б) режим дня, двигательная активность, развитие творческих способностей
- В) гигиена, режим дня, подготовка к будущей профессиональной деятельности
- Г) режим дня, гигиена, рациональное питание, двигательная активность

**2. Осанка – это:**

- А) привычная поза человека стоя
- Б) привычная поза человека стоя, сидя, во время ходьбы
- В) привычная поза человека во время ходьбы
- Г) привычная поза человека сидя

**3. Для профилактики избыточного веса необходимо:**

- А) следить за осанкой
- Б) организовать рациональное питание
- В) читать книги по биологии
- Г) спать не менее 8 часов в сутки

**4. Гибкость – это способность**

- А) выполнять движения с большой амплитудой
- Б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий
- В) совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
- Г) к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности

**5. Упражнениями для развития быстроты движения являются:**

- А) наклоны туловища в стороны
- Б) бег на места с энергичными движениями рук и ног
- В) кросс по пересеченной местности до 3-5 км
- Г) подтягивание на перекладине

**6. При занятиях физическими упражнениями травмы возникают, когда ученик:**

- А) владеет навыками выполнения упражнений
- Б) не выполняет указания учителя
- В) выполняет все подготовительные упражнения
- Г) занимается с плохим настроением

**7. Общеразвивающие упражнения выполняют:**

- А) в конце урока
- Б) в середине урока
- В) в конце и в середине урока
- Г) в начале урока

**8. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?**

- А) «На старт! Внимание! Марш!»
- Б) «На старт! Марш!»
- В) «Внимание! Марш!»
- Г) «Приготовиться! Марш!»

**9. При растяжении мышц необходимо:**

- А) наложить стерильную повязку и шину на место растяжения
- Б) протереть место растяжения перекисью водорода и наложить стерильную повязку
- В) наложить на место растяжения стерильную повязку, выше места растяжения – жгут
- Г) положить на место растяжения холодный компресс и тугую повязку

**10. К участию в древних Олимпийских играх в Греции не допускались:**

- А) малоимущие граждане
- Б) женщины и рабы
- В) рабы, иностранные граждане, женщины
- Г) лица моложе 18 лет

**11. Главное правило кулачных боев в Древней Руси:**

- А) ниже пояса не бьют
- Б) двое на одного не нападают
- В) лежачего не бьют
- Г) подножки не ставить

**12. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

- а) «Спорт, здоровье, радость!»;
- б) «Дальше, выше, быстрее!»;
- в) «Быстрее, выше, сильнее!»;
- г) «Будь всегда первым!».

**13. Основным спортом для развития координации движения является:**

- А) баскетбол
- Б) гимнастика
- В) легкая атлетика
- В) шахматы

**14. Какая страна считается родиной Олимпийских игр?**

- а) Египет;
- б) Рим;
- в) Китай;
- г) Греция.

**15. «Королевой спорта» называют вид спорта:**

- А) плавание
- Б) лыжный спорт
- В) художественную гимнастику
- Г) легкую атлетику

Самостоятельно подберите определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение впишите в соответствующую графу бланка ответов.

**16. Перечислите физические качества ....**

**17. Сколько полевых игроков в баскетбольной команде?**

**18. Перечислите обязательные нормативы комплекса ГТО..**

**19.** Одна из легенд гласит: Геракл отмерил собственными стопами дистанцию для бега – шестьсот стоп. Так появилась одна из наиболее распространённых мер длины, которая стала называться \_\_\_\_\_

**20.** Внешние признаки утомления – это \_\_\_\_\_

### 8 класс

**Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильный ответ. Букву соответствующего выбранного Вами ответа запишите в бланк ответа.**

**1. В каком городе пройдут очередные Олимпийские зимние игры?**

- а) в Париже
- б) в Пекине
- в) в Токио
- г) в Милане, Кортина-д'Ампеццо

**2. Вид спорта, соединявший в себе борьбу и кулачный бой. Входил в программу античных Олимпийских игр.**

- а) панкратион
- б) гоплитодром
- в) долиходром
- г) пентатлон

**3. Какой способ прыжка в высоту входит в раздел школьной программы по предмету «Физическая культура»?**

- а) «ножницы»
- б) «согнув ноги»
- в) «перешагивание»
- г) «прогнувшись»

**4. В каком году состоялось первое участие российских спортсменов в Олимпийских играх?**

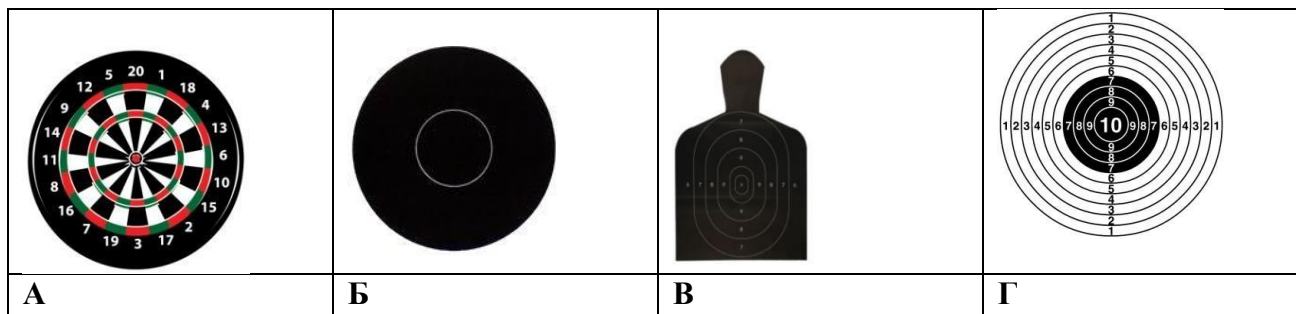
- а) в 1896 году
- б) в 1900 году
- в) в 1908 году
- г) в 1912 году

**5. К какому игровому виду спорта относится термин «пробежка»?**

- а) лёгкая атлетика
- б) баскетбол
- в) волейбол

г) водное поло

**6. Какая мишень используется при сдаче норм ГТО?**



**7. Назовите дистанцию, которую преодолевал спортсмен на Олимпийских играх 776 г. до н.э.**

- а) 1 километр
- б) 1 миля
- в) 1 стадий
- г) 1 верста

**8. В каком году пройдут следующие Олимпийские зимние игры?**

- а) в 2023 году
- б) в 2024 году
- в) в 2025 году
- г) в 2026 году

**9. Назовите индивидуально-игровой вид спорта, в котором используется волан.**

- а) бадминтон
- б) настольный теннис
- в) сквош
- г) дартс

**10. Какое из перечисленных упражнений воздействует на координационные способности?**

- а) бег на дистанцию 30 м
- б) прыжки в длину
- в) наклон вперёд
- г) бросок мяча в цель

**11. Какую дистанцию в метрах пробежал человек, преодолев 5,5 кругов стадиона, если длина круга на стадионе равна 150 м?**

- а) 775 м
- б) 825 м
- в) 850 м
- г) 875 м

**12. Сколько ступеней выделяют при сдаче норм ВФСК ГТО?**

- а) 9
- б) 10
- в) 11
- г) 12

**13. Какой снаряд используется для метаний в школьной программе?**

- а) малый мяч
- б) молот
- в) булава
- г) копье

**14. Как называли победителей Олимпийских игр античности?**

- а) гимнасты
- б) олимпийники
- в) чемпионы
- г) герои

**15. Что изображено на картинке?**

- а) гриф
- б) бита для городошного спорта
- в) булава
- г) эстафетная палочка



**Самостоятельно подберите определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение впишите в соответствующую графу бланка ответов.**

**16. Перечислите физические качества ....**

**17. Спортивная командная игра, созданная в 1891 г. преподавателем анатомии и физиологии Спрингфилдского колледжа США Джеймсом Нейсмитом, – \_\_\_\_\_ .**

**18. Снаряд, используемый при стрельбе из лука, – \_\_\_\_\_ .**

**19. Перечислите в правильной последовательности три фазы прыжка в длину с места. В каждое поле ответа запишите одно слово.**

**20. Дайте определение понятия – сила**

**Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильный ответ. Букву соответствующего выбранного Вами ответа запишите в бланк ответа.**

**1. В каком городе пройдут очередные Олимпийские зимние игры?**

- а) в Париже
- б) в Пекине
- в) в Токио
- г) в Милане, Кортина-д'Ампеццо

**2. Вид спорта, соединявший в себе борьбу и кулачный бой. Входил в программу античных Олимпийских игр.**

- а) панкратион
- б) гоплитодром
- в) долиходром
- г) пентатлон

**3. Какой способ прыжка в высоту входит в раздел школьной программы по предмету «Физическая культура»?**

- а) «ножницы»
- б) «согнув ноги»
- в) «перешагивание»
- г) «прогнувшись»

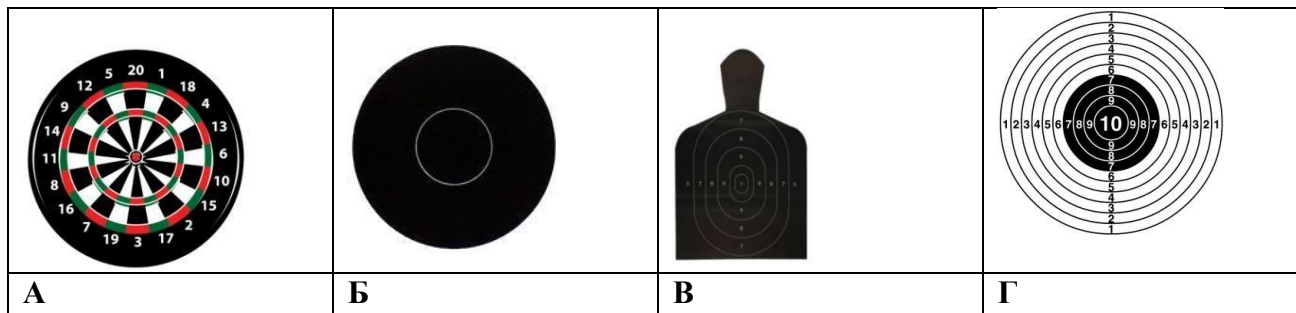
**4. В каком году состоялось первое участие российских спортсменов в Олимпийских играх?**

- а) в 1896 году
- б) в 1900 году
- в) в 1908 году
- г) в 1912 году

**5. К какому игровому виду спорта относится термин «пробежка»?**

- а) лёгкая атлетика
- б) баскетбол
- в) волейбол
- г) водное поло

**6. Какая мишень используется при сдаче норм ГТО?**



**7. Назовите дистанцию, которую преодолевал спортсмен на Олимпийских играх 776 г. до н.э.**

- а) 1 километр
- б) 1 миля
- в) 1 стадий
- г) 1 верста

**8. В каком году пройдут следующие Олимпийские зимние игры?**

- а) в 2023 году
- б) в 2024 году
- в) в 2025 году
- г) в 2026 году

**9. Назовите индивидуально-игровой вид спорта, в котором используется волан.**

- а) бадминтон
- б) настольный теннис
- в) сквош
- г) дартс

**10. Какое из перечисленных упражнений воздействует на координационные способности?**

- а) бег на дистанцию 30 м
- б) прыжки в длину
- в) наклон вперед
- г) бросок мяча в цель

**11. Какую дистанцию в метрах пробежал человек, преодолев 5,5 кругов стадиона, если длина круга на стадионе равна 150 м?**

- а) 775 м
- б) 825 м
- в) 850 м

г) 875 м

**12. Сколько ступеней выделяют при сдаче норм ВФСК ГТО?**

- а) 9
- б) 10
- в) 11
- г) 12

**13. Какой снаряд используется для метаний в школьной программе?**

- а) малый мяч
- б) молот
- в) булава
- г) копье

**14. Как называли победителей Олимпийских игр античности?**

- а) гимнасты
- б) олимпионики
- в) чемпионы
- г) герои

**15. Что изображено на картинке?**

- а) гриф
- б) бита для городошного спорта
- в) булава
- г) эстафетная палочка



**Самостоятельно подберите определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение впишите в соответствующую графу бланка ответов.**

**16. Перечислите физические качества ....**

**17. Спортивная командная игра, созданная в 1891 г. преподавателем анатомии и физиологии Спрингфилдского колледжа США Джеймсом Нейсмитом, – \_\_\_\_\_ .**

**18. Снаряд, используемый при стрельбе из лука, – \_\_\_\_\_ .**

**19. Перечислите в правильной последовательности три фазы прыжка в длину с места. В каждое поле ответа запишите одно слово.**

**20. Дайте определение понятия - сила**