

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**министерство общего и профессионального образования**  
**Ростовской области**  
**отдел образования Администрации г. Гуково**  
**МБОУ СШ №15**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «30» 08 2023 г..

**СОГЛАСОВАНО**  
руководителем  
методического совета  
МБОУ СШ № 15

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МБОУ СШ  
№ 15



И.А. Емельяненко  
Протокол №1  
от «30» 082023 г.

Приказ № 179  
от «01» 092023 г.

Т.П. Сычева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1963456)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**Гуково 2023**

## 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 лично 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 – 480 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)

В связи с отсутствием условий для проведения модуля "Зимние виды спорта", этот раздел заменен за счет увеличением часов в модулях «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры» и "Кроссовая подготовка"

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «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 «Кроссовая подготовка»

Равномерный бег по пересеченной местности и бег в чередовании с ходьбой 5-8 минут в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся.

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 «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 «Кроссовая подготовка»*

Равномерный бег по пересеченной местности и бег в чередовании с ходьбой 6-9 минут в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся.

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

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

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

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

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

##### Модуль «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 «Кроссовая подготовка»*

Равномерный бег по пересеченной местности и бег в чередовании с ходьбой 7-9 минут в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся.

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 «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 «Кроссовая подготовка»

Равномерный бег по пересеченной местности 8-10 минут, с изменением направления, преодолением полосы препятствий; элементы тактики кроссового бега: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование, кросс 2 км.

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 полушагата, 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 «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 «Кроссовая подготовка»*

Равномерный бег по пересеченной местности 9-12 минут, с изменением направления, преодолением полосы препятствий; элементы тактики кроссового бега: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование, кросс 2 км.

Модуль «Спорт».

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;  
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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;

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «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;

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 вперед 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;

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 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 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a>
1.2	Физическая культура и здоровый образ жизни.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
1.3	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>3</b>		<b>3</b>	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
2.2	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
2.3	Физическое развитие человека.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
2.4	Осанка как показатель физического развития	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
2.5	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>5</b>			
<b>Физическое совершенствование</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>					
1.1	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
1.2	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a>
1.3	Упражнения на развитие гибкости	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>
1.4	Упражнения на развитие координации.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>
1.5	Упражнения на формирование телосложения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>5</b>			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>					
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	9		9	<a href="https://resh.edu.ru/class/5/">https://resh.edu.ru/class/5/</a>
2.2	Легкая атлетика.(модуль «Лёгкая атлетика»)	12		12	<a href="https://resh.edu.ru/class/5/">https://resh.edu.ru/class/5/</a>

2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»).	8		8	<a href="https://resh.edu.ru/class/5/">https://resh.edu.ru/class/5/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	7		7	<a href="https://resh.edu.ru/class/5/">https://resh.edu.ru/class/5/</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	5		5	<a href="https://resh.edu.ru/class/5/">https://resh.edu.ru/class/5/</a>
2.6	Кроссовая подготовка(модуль «Кроссовая подготовка»)	6		6	<a href="https://resh.edu.ru/class/5/">https://resh.edu.ru/class/5/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	10		10	<a href="https://resh.edu.ru/class/5/">https://resh.edu.ru/class/5/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>60</b>			
<b>Общее количество часов по программе</b>		<b>68</b>		<b>68</b>	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a>
1.2	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a>
2.2	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/</a>
2.3	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>3</b>			
<b>Физическое совершенствование</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>					
1.1	Упражнения для коррекции телосложения	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>

1.2	Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>					
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	10		10	<a href="https://resh.edu.ru/class/6/">https://resh.edu.ru/class/6/</a>
2.2	Легкая атлетика.(модуль «Лёгкая атлетика»)	15		15	<a href="https://resh.edu.ru/class/6/">https://resh.edu.ru/class/6/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»).	8		8	<a href="https://resh.edu.ru/class/6/">https://resh.edu.ru/class/6/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	8		8	<a href="https://resh.edu.ru/class/6/">https://resh.edu.ru/class/6/</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	4		4	<a href="https://resh.edu.ru/class/6/">https://resh.edu.ru/class/6/</a>
2.6	Кроссовая подготовка(модуль «Кроссовая подготовка»)	6		6	<a href="https://resh.edu.ru/class/6/">https://resh.edu.ru/class/6/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	10		10	<a href="https://resh.edu.ru/class/6/">https://resh.edu.ru/class/6/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>61</b>			
<b>Общее количество часов по программе</b>		<b>68</b>		<b>68</b>	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Истоки зарождения олимпизма в России	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>
1.2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Ведение дневника по физической культуре.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</a>
2.2	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</a>
2.3	Двигательные действия как основа технической подготовки	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>3</b>			

<b>Физическое совершенствование</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>					
1.1	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/train/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика в режиме учебного дня	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/train/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>					
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	10		10	
2.2	Легкая атлетика.(модуль «Лёгкая атлетика»)	15		15	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»).	8		8	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	8		8	
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	4		4	
2.6	Кроссовая подготовка(модуль «Кроссовая подготовка»)	6		6	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	10		10	
<b>Итого по разделу</b>		<b>61</b>			
<b>Общее количество часов по программе</b>		<b>68</b>		<b>68</b>	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a>

	направлений и форм организации.				
1.2	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Коррекция нарушения осанки	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
2.2	Коррекция избыточной массы тела	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a>
2.3	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>3</b>			
<b>Физическое совершенствование</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>					
1.1	Профилактика умственного перенапряжения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>					
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	10		10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
2.2	Легкая атлетика.(модуль «Лёгкая атлетика»)	15		15	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»).	8		8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	8		8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	4		4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
2.6	Кроссовая подготовка(модуль «Кроссовая подготовка»)	6		6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	10		10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>61</b>			
<b>Общее количество часов по программе</b>		<b>68</b>		<b>68</b>	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные (цифровые)
---	-----------------------------	------------------	------------------------

п/п	программы	Всего	Контрольные работы	Практические работы	образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/</a>
1.2	Здоровье и здоровый образ жизни	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>
2.2	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/</a>
2.3	Измерение функциональных резервов организма.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/train/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>3</b>			<b>3</b>
<b>Физическое совершенствование</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>					
1.1	Занятия физической культурой и режим питания.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/train/</a>
1.2	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>					
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	10		10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
2.2	Легкая атлетика.(модуль «Лёгкая атлетика»)	15		15	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»).	8		8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	8		8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	4		4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
2.6	Кроссовая подготовка(модуль «Кроссовая подготовка»)	6		6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	10		10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>61</b>			
<b>Общее количество часов по программе</b>		<b>68</b>		<b>68</b>	

## Поурочное планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.	1		1		Урок «Миф о зарождении Олимпийских игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a>
2	Физическая культура и здоровый образ жизни.	1		1		Урок «Исторические сведения о древних Олимпийских играх» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
3	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.	1		1		Урок «История завершения Олимпийских игр древности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a>
4	Режим дня и его значение для современного школьника	1		1		Урок «Режим дня» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
5	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1		1		Урок «Режим дня» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
6	Физическое развитие человека.	1		1		Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
7	Осанка как показатель физического развития	1		1		Урок «Осанка как показатель физического развития человека» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
8	Организация и проведение самостоятельных занятий.					Урок «Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/1">https://resh.edu.ru/subject/1</a>

						<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">esson/7444/start/263360/</a> Урок «Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a>
9	<b>Модуль «Легкая атлетика»</b> Правила техники безопасности на уроках. Бег на 30м, стартовое и финишное ускорение..	1		1		Урок «Легкая атлетика. Бег» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
10	Бег с высокого старта 60 м	1		1		Урок «Легкая атлетика. Бег» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
11	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1		1		Урок «Легкая атлетика. Бег» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега. Отталкивание.	1		1		Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Фаза полета. Приземление.	1		1		Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
14	Модуль «Кроссовая подготовка» Бег в равномерном темпе 5 мин., преодоление полосы препятствий	1		1		Урок «Легкая атлетика. Бег» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
15	Бег в равномерном темпе 6 мин., преодоление полосы препятствий	1		1		Урок «Легкая атлетика. Бег» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
16	Бег в равномерном темпе 7мин., игровые упражнения	1		1		Урок «Легкая атлетика. Бег» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
17	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток	1		1		Урок «Утренняя гимнастика» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
18	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1		1		«Дыхательная гимнастика» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a> «Гимнастика для глаз»

						(РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a>
19	Упражнения на развитие гибкости	1		1		Урок «Развитие гибкости» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>
20	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Правила техники безопасности на уроках Кувырок вперёд в группировке.	1		1		Урок «Акробатические упражнения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
21	Кувырок назад в группировке.	1		1		Урок «Акробатические упражнения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
22	Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1		1		Урок «Акробатические упражнения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
23	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1		1		Урок «Акробатические упражнения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
24	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1		1		Урок «Обучение технике опорного прыжка через гимнастического «козла» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>
25	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1		1		Урок «Обучение технике опорного прыжка через гимнастического «козла» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>
26	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1		1		Урок «Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
27	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1		1		Урок «Корректирующая гимнастика. История спорта. Фитбол-гимнастика. Фитбол-фитнес» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/</a>
28	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1		1		Урок «Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне»

						(РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
29	<b>Модуль «Спорт»</b> Наклон вперед из положения стоя	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
30	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
31	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
32	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
33	<b>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.</b> Правила техники безопасности на уроках Ловля и передача мяча двумя руками в парах	1		1		Урок «Спортивные игры. Баскетбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a> Урок «Баскетбол. История баскетбола. Правила игры. Основные приемы игры: стойка, перемещения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>
34	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди на месте	1		1		Урок «Спортивные игры. Баскетбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a> Урок «Баскетбол. История баскетбола. Правила игры. Основные приемы игры: стойка, перемещения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>
35	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении	1		1		Урок «Спортивные игры. Баскетбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a> Урок «Баскетбол. История баскетбола. Правила игры. Основные приемы игры: стойка, перемещения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>
36	Ведение мяча на месте	1		1		Урок «Баскетбол.

						Техника безопасности и правила поведения на уроках баскетбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: техника выполнения ведения мяча» (РЭШ)
37	Ведение мяча в движении правой и левой рукой по прямой, по кругу	1		1		Урок «Баскетбол. Техника безопасности и правила поведения на уроках баскетбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: техника выполнения ведения мяча» (РЭШ)
38	Ведение мяча в движении с изменением направления	1		1		Урок «Баскетбол. Техника безопасности и правила поведения на уроках баскетбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: техника выполнения ведения мяча» (РЭШ)
39	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		Урок «Баскетбол. Оказание первой (доврачебной) помощи при травме или повреждении на уроке баскетбола. Основные приемы игры: техника выполнения ловли и передачи мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>
40	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		Урок «Баскетбол. Оказание первой (доврачебной) помощи при травме или повреждении на уроке баскетбола. Основные приемы игры: техника выполнения ловли и передачи мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>
41	<b>Волейбол.</b> Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1		1		Урок «Спортивные игры. Волейбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> Урок «Волейбол. Основные приемы игры:

						техника выполнения подачи мяча снизу прямой рукой. Ознакомление с техникой выполнения подачи мяча сверху» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
42	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1		1		Урок «Спортивные игры. Волейбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> Урок «Волейбол. Основные приёмы игры: техника выполнения подачи мяча снизу прямой рукой. Ознакомление с техникой выполнения подачи мяча сверху» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
43	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные передачи.	1		1		Урок «Спортивные игры. Волейбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
44	Приём и передача мяча двумя руками снизу.	1		1		Урок «Правила поведения и техника безопасности в волейболе. Основные приёмы игры: техника выполнения приёма мяча снизу, снизу над собой» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>
45	Приём и передача мяча двумя руками снизу.	1		1		Урок «Правила поведения и техника безопасности в волейболе. Основные приёмы игры: техника выполнения приёма мяча снизу, снизу над собой» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>
46	Приём и передача мяча двумя руками сверху.	1		1		Урок «Правила поведения и техника безопасности в волейболе. Основные приёмы игры: техника выполнения приёма мяча снизу, снизу над собой» (РЭШ)

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>
47	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1		1	Урок «Правила поведения и техника безопасности в волейболе. Основные приёмы игры: техника выполнения приёма мяча снизу, снизу над собой» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>
48	<b>Футбол.</b> Удар по неподвижному мячу.	1		1	Урок «Спортивные игры. Футбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
49	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1		1	Урок «Футбол. Основные приёмы игры: приём и передача мяча, удар по воротам» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</a>
50	Ведение футбольного мяча.	1		1	Урок «Футбол. Основные приёмы игры: перемещения и ведение мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/</a>
51	Ведение футбольного мяча.	1		1	Урок «Футбол. Основные приёмы игры: перемещения и ведение мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/</a>
52	Обводка мячом ориентиров (конусов).	1		1	Урок «Футбол. Основные приёмы игры: перемещения и ведение мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/</a>
53	Упражнения на развитие координации. Игровые упражнения	1		1	Урок «Развитие координации движений» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>
54	Упражнения на формирование телосложения. Игровые упражнения	1		1	Урок «Формирование стройной фигуры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</a>
55	<b>Модуль «Легкая атлетика»</b> Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега (подбор	1		1	Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/1">https://resh.edu.ru/subject/1</a>

	разбега и отталкивание).					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">esson/7460/start/262701/</a>
56	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов	1		1		Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
57	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1		1		Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
58	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	1		1		Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
59	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	1		1		Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
60	<b>Модуль «Спорт»</b> Бег 60 м	1		1		Урок «Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
61	Челночный бег 3х10м.	1		1		Урок «Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
62	Прыжок в длину с места	1		1		Урок «Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
63	Бег 1500 м	1		1		Урок «Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
64	Метание малого мяча	1		1		Урок «Готов к труду и обороне» -

						всероссийский физкультурно-спортивный комплекс» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
65	Бег на выносливость 2000 м.	1		1		Урок «Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
66	<b>Модуль «Кроссовая подготовка»</b> Бег в равномерном темпе 6 мин., преодоление полосы препятствий	1		1		Урок «Легкая атлетика. Бег» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
67	Бег в равномерном темпе 7 мин., преодоление полосы препятствий	1		1		Урок «Легкая атлетика. Бег» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
68	Бег в равномерном темпе 8 мин., игровые упражнения	1		1		Урок «Легкая атлетика. Бег» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
	<b>Итого</b>	<b>68</b>		<b>68</b>		

### Поурочное планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a>
2	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>
3	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a>
4	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/</a>
5	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/</a>

	подготовленности.					
6	<b>Модуль «Легкая атлетика»</b> Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
7	Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Старты из разных И. П.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
8	Высокий старт. Бег со старта. Бег 30м					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
9	Прыжковые упражнения в длину и в высоту	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>
10	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>
11	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>
12	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
13	Метание малого мяча в подвижную мишень	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
14	<b>Модуль «Кроссовая подготовка»</b> Бег в равномерном темпе 5 мин., преодоление полосы препятствий	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>
15	Бег в равномерном темпе 6 мин. Преодоление полосы препятствий	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>
16	Бег в равномерном темпе 7мин., игровые упражнения.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>
17	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Кувырок вперед из положения упора присев	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
18	Кувырок назад из положения упора присев	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
19	Стойка на лопатках из упора присев	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
20	Акробатическая комбинация	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
21	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a>
22	Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a>
23	Лазанье по канату в три приёма	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/</a>

24	Лазанье по канату в три приёма	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/</a>
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a>
26	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a>
27	<b>Модуль «Спорт»</b> Наклон вперед из положения стоя	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
28	Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
30	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
31	Упражнения для коррекции телосложения	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>
32	Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>
33	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> Инструктаж по ТБ во время спортивных игр. Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
34	Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
35	Остановка двумя шагами и прыжком	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
36	Ведение мяча в разных направлениях	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
37	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
38	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
39	Бросок мяча из под кольца с отскоком от щита	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
40	Игровые задания с изученными элементами. Учебная игра	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
41	Волейбол. Стойка игрока, передвижения в стойке	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
42	Передача мяча двумя руками снизу в разные	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>

	зоны площадки					
43	Прием мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>
44	Приём и передача мяча двумя руками снизу	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>
45	Приём и передача мяча двумя руками сверху	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>
46	Нижняя прямая подача мяча .	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>
47	Нижняя прямая подача мяча .	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>
48	Игровые задания с изученными элементами. Учебная игра					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>
49	Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a>
50	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
51	Ведение футбольного мяча.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
52	Обводка мячом ориентиров (конусов).	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
53	<b>Модуль «Легкая атлетика».</b> Прыжковые упражнения в длину и в высоту	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
54	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>
55	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>
56	Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Старты из разных И. П.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
57	Высокий старт. Бег со старта. Бег 30м <b>(зачет)</b> .	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
58	Метание малого мяча в подвижную мишень	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
59	Метания малого мяча на дальность с разбега	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
60	<b>Модуль «Спорт»</b> Бег 60 м	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
61	Челночный бег 3x10м (зачет)	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
62	Прыжок в длину с места (зачет)	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
63	Бег 1000 м	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
64	Метание малого мяча	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>

						esson/7439/start/263013/
65	Бег на выносливость 2000 м.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
66	<b>Модуль «Кроссовая подготовка»</b> Бег в равномерном темпе 6 мин., преодоление полосы препятствий	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>
67	Бег в равномерном темпе 7 мин., преодоление полосы препятствий	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>
68	Бег в равномерном темпе 8 мин., игровые упражнения	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>
	<b>Итого</b>	<b>68</b>		<b>68</b>		

## Поурочное планирование

### 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки зарождения олимпизма в России	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>
3	Двигательные действия как основа технической подготовки	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</a>
4	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</a>
5	Ведение дневника по физической культуре.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</a>
6	<b>Модуль «Легкая атлетика»</b> Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Старты из разных И. П.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a>
7	Высокий старт. Бег со старта. Бег 30м . Эстафетный бег	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a>
8	Высокий старт. Бег со					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a>

	старта. Бег 60м . Эстафетный бег					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">ct/lesson/3165/start/</a>
9	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с места	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</a>
10	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</a>
11	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</a>
12	Метание малого мяча в катящуюся цель	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a>
13	Метание мяча на дальность	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a>
14	<b>Модуль «Кроссовая подготовка»</b> Бег в равномерном темпе 6мин., преодоление полосы препятствий	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/train">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/train</a>
15	Бег в равномерном темпе 7мин. Преодоление полосы препятствий	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/train">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/train</a>
16	Бег в равномерном темпе 8 мин., игровые упражнения.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/train">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/train</a>
17	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед в сед	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/train/</a>
18	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/train/</a>
19	Стойка на голове с опорой на руки	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/train/</a>
20	Акробатическая комбинация	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/train/</a>
21	Висы и упоры. Упражнения на перекладине, бревне. Прыжки со скакалкой	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</a>
22	Упражнения в висе на перекладине (м). Упражнения на бревне (д)	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</a>
23	Лазанье по канату в два приёма	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/</a>
24	Лазанье по канату в два приёма	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/</a>
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a>
26	Опорные прыжки через	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

	гимнастического козла					ct/lesson/3417/start/
27	<b>Модуль «Спорт»</b> Наклон вперед из положения стоя	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/</a>
28	Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
30	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
31	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
32	Дыхательная и зрительная гимнастика в режиме учебного дня	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
33	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Правила игры	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a>
34	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/train/</a>
35	Передача мяча двумя руками в движении	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/train/</a>
36	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/train/</a>
37	Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>
38	Бросок мяча в движении. Учебная игра.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>
39	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>
40	Тактика свободного нападения. Учебная игра	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>
41	Волейбол. Стойки и передвижения волейболиста, повороты, остановки. Правила игры в волейбол	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/</a>
42	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/</a>

43	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/</a>
44	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/</a>
45	Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/</a>
46	Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/</a>
47	Тактика игры. Учебная игра.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/</a>
48	Тактика игры. Учебная игра.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/</a>
49	Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</a>
50	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</a>
51	Удар с разбега по катящемуся мячу. Ведение мяча «змейкой»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
52	Тактические действия при выполнении углового удара	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/</a>
53	<b>Модуль «Легкая атлетика».</b> Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a>
54	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a>
55	<b>Модуль «Легкая атлетика»</b> Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a>
56	Низкий старт. Финишное усилие. Эстафетный бег. Бег 30м	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a>
57	Бег с преодолением препятствий способом «наступление»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a>
58	Бег с преодолением препятствий способом «прыжковый бег»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a>
59	Метание малого мяча в цель	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a>
60	<b>Модуль «Спорт»</b> Бег 60 м	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>

61	Челночный бег 3x10м (зачет)	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
62	Прыжок в длину с места (зачет)	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
63	Бег 1000 м	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
64	Метание малого мяча	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
65	Бег на выносливость 2000 м.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
66	<b>Модуль «Кроссовая подготовка»</b> Бег в равномерном темпе 6 мин., преодоление полосы препятствий	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/train">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/train</a>
67	Бег в равномерном темпе 7 мин., преодоление полосы препятствий	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/train">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/train</a>
68	Бег в равномерном темпе 8 мин., игровые упражнения	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/train">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/train</a>
	<b>Итого</b>	<b>68</b>		<b>68</b>		

## Поурочное планирование

### 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a>
2	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a>
3	Коррекция нарушения осанки	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
4	Коррекция избыточной массы тела	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a>
5	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>

	осанки и телосложения					
6	Модуль «Легкая атлетика» Низкий старт (30-40м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
7	Низкий старт. Бег с ускорением 30м. Эстафетный бег.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
8	Старты. Бег с ускорением 60 м. Эстафетный бег.					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
9	Бег 1000 м. Спортивная игра.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
10	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/train/</a>
11	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/train/</a>
12	Метание малого мяча на дальность	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/</a>
13	Метание малого мяча на дальность	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/</a>
14	Модуль «Кроссовая подготовка» Бег в равномерном темпе 7 мин., преодоление полосы препятствий	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
15	Бег в равномерном темпе 8 мин. Преодоление полосы препятствий	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
16	Бег в равномерном темпе 9 мин., игровые упражнения.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
17	Модуль «Гимнастика» Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырки назад и вперед	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>
18	Длинный кувырок вперед. Мост и поворот в упор на одном колене.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>
19	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Стойка на голове и руках.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>
20	Акробатическая комбинация	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>
21	Гимнастическая	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>

	комбинация на высокой и низкой перекладине					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/">ect/lesson/3220/start/</a>
22	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/</a>
23	Лазанье по канату в два приёма	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/</a>
24	Лазанье по канату в два приёма	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/</a>
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/</a>
26	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/</a>
27	Модуль «Спорт» Наклон вперед из положения стоя	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
28	Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/</a>
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/</a>
30	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/</a>
31	Профилактика умственного перенапряжения	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
32	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
33	Инструктаж по ТБ во время спортивных игр. Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>
34	Повороты с мячом на месте. Передача мяча двумя руками с отскока от пола	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>
35	Передача мяча при встречном движении. Перехват мяча	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>
36	Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Перехват мяча	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a>
37	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
38	Бросок мяча одной рукой в движении. Штрафной бросок	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>
39	Штрафной бросок. Позиционное	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>

	нападение со сменой места. Учебная игра.					
40	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>
41	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/</a>
42	Передача мяча сверху двумя руками вперёд. Нижняя прямая подача, приём подачи.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
43	Передача мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача, приём подачи.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
44	Подача мяча в разные зоны площадки	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
45	Прямой нападающий после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>
46	Нападающий удар после передачи. Учебная игра.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>
47	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a>
48	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a>
49	Футбол. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a>
50	Передача мяча в движении. Отбор мяча подкатом	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
51	Передача мяча в движении. Отбор мяча подкатом	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a>
52	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a>
53	Модуль «Легкая атлетика». Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/train/</a>

54	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/train/</a>
55	Низкий старт. Бег с ускорением 30м. Эстафетный бег	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
56	Низкий старт. Бег с ускорением 30м. Эстафетный бег	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
57	Метание малого мяча в цель	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a>
58	Метание малого мяча на дальность	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a>
59	Метание малого мяча на дальность	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a>
60	Модуль «Спорт» Бег 60 м	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/</a>
61	Челночный бег 3x10м	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
62	Прыжок в длину с места	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a>
63	Бег 1000 м	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/</a>
64	Метание малого мяча	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a>
65	Бег на выносливость 2000 м.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/</a>
66	Модуль «Кроссовая подготовка» Бег в равномерном темпе 8 мин., преодоление полосы препятствий	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
67	Бег в равномерном темпе 9мин., преодоление полосы препятствий	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
68	Бег в равномерном темпе 10мин., игровые упражнения	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
	<b>Итого</b>	<b>68</b>		<b>68</b>		

## Поурочное планирование

### 9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/</a>
2	Здоровье и здоровый	1		1	

	образ жизни					
3	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/</a>
4	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/</a>
5	Измерение функциональных резервов организма.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/train/</a>
6	<b>Модуль «Легкая атлетика»</b> Низкий старт (30-40м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>
7	Низкий старт. Бег с ускорением 30м. Эстафетный бег.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>
8	Старты. Бег с ускорением 60 м. Эстафетный бег.					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>
9	Бег 1000 м. Спортивная игра.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>
10	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
11	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
12	Метание малого мяча на дальность	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>
13	Метание малого мяча на дальность	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>
14	<b>Модуль «Кроссовая подготовка»</b> Бег в равномерном темпе 7 мин., преодоление полосы препятствий	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>
15	Бег в равномерном темпе 8 мин. Преодоление полосы препятствий	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>
16	Бег в равномерном темпе 9 мин., игровые упражнения.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>
17	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырки назад и вперед	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/</a>
18	Длинный кувырок	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/</a>

	вперед. Мост и поворот в упор на одном колене.					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/">n/3420/start/</a>
19	Кувыркок назад в упор, стоя ноги врозь. Стойка на голове и руках.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
20	Акробатическая комбинация	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
21	Гимнастическая комбинация на высокой и низкой перекладине	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/</a>
22	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
23	Лазанье по канату в два приёма	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/train/</a>
24	Лазанье по канату в два приёма	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/train/</a>
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/train/</a>
26	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/train/</a>
27	<b>Модуль «Спорт»</b> Наклон вперед из положения стоя	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/</a>
28	Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/</a>
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
30	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
31	Занятия физической культурой и режим питания.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/</a>
32	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/train/</a>
33	Инструктаж по ТБ во время спортивных игр. <b>Баскетбол.</b> Передача мяча двумя руками от груди.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>
34	Повороты с мячом на месте. Передача мяча двумя руками с отскока от пола	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
35	Передача мяча при встречном движении. Перехват мяча	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/</a>
36	Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Перехват мяча	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/</a>
37	Ведение мяча с	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>

	сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">n/3462/start/</a>
38	Бросок мяча одной рукой в движении. Штрафной бросок	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/</a>
39	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/</a>
40	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/</a>
41	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/</a>
42	Передача мяча сверху двумя руками вперёд. Нижняя прямая подача, приём подачи.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
43	Передача мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача, приём подачи.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/</a>
44	Подача мяча в разные зоны площадки	1		1		
45	Прямой нападающий после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>
46	Нападающий удар после передачи. Учебная игра.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>
47	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a>
48	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a>
49	Футбол. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/</a>
50	Передача мяча в движении. Отбор мяча подкатом	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/</a>
51	Передача мяча в движении. Отбор мяча подкатом	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/</a>
52	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/</a>
53	<b>Модуль «Легкая атлетика».</b> Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>

	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»					
54	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>
55	Низкий старт. Бег с ускорением 30м. Эстафетный бег	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>
56	Низкий старт. Бег с ускорением 30м. Эстафетный бег	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>
57	Метание малого мяча в цель	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>
58	Метание малого мяча на дальность	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>
59	Метание малого мяча на дальность	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>
60	<b>Модуль «Спорт»</b> Бег 60 м	1	6	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/</a>
61	Челночный бег 3x10м	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/</a>
62	Прыжок в длину с места	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/</a>
63	Бег 1000 м	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/</a>
64	Метание малого мяча	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/</a>
65	Бег на выносливость 2000 м.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/</a>
66	<b>Модуль «Кроссовая подготовка»</b> Бег в равномерном темпе 8 мин., преодоление полосы препятствий	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>
67	Бег в равномерном темпе 9мин., преодоление полосы препятствий	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>
68	Бег в равномерном темпе 10мин., игровые упражнения	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>
	<b>Итого</b>	<b>68</b>		<b>68</b>		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура . 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева, – М.: Просвещение, 2014г., 2017г.,2023 г.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**Программа основного общего образования: «Физическая культура» 5-9 классы, авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы)**

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

5 класс-<https://resh.edu.ru/class/5/>

6 класс-<https://resh.edu.ru/class/6/>

7 класс-<https://resh.edu.ru/class/7/>

8класс-<https://resh.edu.ru/class/8/>

9 класс-<https://resh.edu.ru/class/9/>