

МКОУ «Ильинская средняя общеобразовательная школа»  
Катайский район Курганская область

Принято на ПС  
Протокол № 1 от  
«30» августа 2022 года

Утверждено  
Директор школы   
Березина О.В.  
Приказ № 284/1 от  
«30» августа 2022 года



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре 5-9 классы**

Составители:  
Гаджиева Н.И., учитель физической культуры;  
Баженова К.А., учитель физической культуры;  
Таланкина Г.М., учитель физической культуры;  
Ермолаева Г.Е., учитель физической культуры.

2022 г

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, Концепции преподавания физической культуры в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 9 апреля 2016 г. № 637-р), Основной образовательной программы МКОУ «Ильинская СОШ».

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

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

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

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

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

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

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

### МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе). Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой 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 физкультминутки, 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 «судерживая за плечи».

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

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

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

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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

## 6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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

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

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

## 7 КЛАСС

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

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

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

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

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

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

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

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

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

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

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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

## 8 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 9 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 1. Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

- активное участие в жизни семьи, школы, местного сообщества, родного края, страны, в том числе в сопоставлении с ситуациями, отражёнными в литературных произведениях, написанных на русском языке;

- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе, формируемое в том числе на основе примеров из литературных произведений, написанных на русском языке;

- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;

- активное участие в школьном самоуправлении;

- готовность к участию в гуманитарной деятельности (помощь людям, нуждающимся в ней; волонтерство).

### 2. Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, понимание роли русского языка как государственного языка Российской Федерации и языка межнационального общения народов России;

- проявление интереса к познанию русского языка, к истории и культуре Российской Федерации, культуре своего края, народов России в контексте учебного предмета «Русский язык»;

- ценностное отношение к русскому языку, к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, боевым подвигам и трудовым

достижениям народа, в том числе отражённым в художественных произведениях;

- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

### **3. Духовно-нравственного воспитания:**

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

- готовность оценивать своё поведение, в том числе речевое, и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

- активное неприятие асоциальных поступков;

- свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

### **4. Эстетического воспитания:**

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

- понимание эмоционального воздействия искусства;

- осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

- осознание важности русского языка как средства коммуникации и самовыражения;

- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

### **5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- осознание ценности жизни с опорой на собственный жизненный и читательский опыт;

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

- соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде в процессе школьного языкового образования;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

- умение принимать себя и других, не осуждая;

- умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, использовать адекватные языковые средства для выражения своего состояния, в том числе опираясь на примеры из литературных произведений, написанных на русском языке;

- сформированность навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

### **6. Трудового воспитания:**

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания и ознакомления с деятельностью филологов, журналистов, писателей;

- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;

- умение рассказать о своих планах на будущее.

### **7. Экологического воспитания:**

- ориентация на применение знаний из области социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

- умение точно, логично выражать свою точку зрения на экологические проблемы;

- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде, в том числе сформированное при знакомстве с литературными произведениями, поднимающими экологические проблемы;

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

### **8. Ценности научного познания:**

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

- закономерностях развития языка;

- овладение языковой и читательской культурой, навыками чтения как средства познания мира;

- овладение основными навыками исследовательской деятельности с учётом специфики школьного языкового образования;

- установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

### **9. Адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:**

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

- потребность во взаимодействии в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других;

- потребность в действии в условиях неопределённости, в повышении уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, получать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

- необходимость в формировании новых знаний, умений связывать образы, формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее неизвестных, осознание дефицита собственных знаний и компетенций, планирование своего развития;

- умение оперировать основными понятиями, терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития, анализировать и выявлять взаимосвязь природы, общества и экономики, оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижения целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

- способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, опираясь на жизненный, речевой и читательский опыт;

- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в сложившейся ситуации;

- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Универсальные познавательные действия:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Универсальные коммуникативные действия:**

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

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

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

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

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

#### **Универсальные учебные регулятивные действия:**

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

### **6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

## **7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

## **8 КЛАСС**

К концу обучения в **8 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **9 КЛАСС**

К концу обучения в **9 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

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**

**Общее количество – 102 часов.**

	Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности	ЭОР
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>					
1	Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры.	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий, вводный инструктаж и инструктаж по разделу легкая атлетика. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам, расписываются в журнале инструктажа по технике безопасности.	1-9	<a href="https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/vvodnij_instrukтаж_po_tehnike_bez_opasnosti_dlya_obu_165727.html">https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/vvodnij_instrukтаж_po_tehnike_bez_opasnosti_dlya_obu_165727.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
2-3	Равномерный бег, ОРУ на развитие общей выносливости.	Беговые упражнения.	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем). Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; выполняют равномерный бег 500 метров		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
4	Бег 30 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
5	Бег 60 метров с высокого старта. Прием норм комплекса ГТО	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
6-7	Бег на 1000 м. без учета времени. Комплексы утренней гимнастики.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
8	Бег на 1500 метров с учетом результата. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости)	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; выполняют бег со скоростью по дистанции.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
9	Прыжки в длину с места. Комплексы физкультпауз (физкультминуток).	Прыжковые упражнения	Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; повторяют описание техники прыжка в длину с места и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
10	Прыжки в длину с места. Прием норм комплекса ГТО.	Прыжковые упражнения	Выполняют прыжок в длину с места на оценку; развивают скоростные качества в челночном беге.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости)	Выполняют нормы гто; развивают силовую подготовку.		<a href="https://sda1-gto.ru/vidyi-ispityaniy-gto/sgibanie-i-razgibanie-ruk-v-upore-lezha-na-polu/">https://sda1-gto.ru/vidyi-ispityaniy-gto/sgibanie-i-razgibanie-ruk-v-upore-lezha-na-polu/</a>

12	Упражнения на развитие гибкости. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.	Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>
<b>Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)</b>					
13	Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока.	Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спортивных игр. Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в стойке игрока; разучивают основные стойки игрока; расписываются в журнале по технике безопасности	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
14-15	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль.	Закрепляют технику передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
16	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
17	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль.	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
18	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой».	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
19	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой».	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол	Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
20	Ведение мяча на месте и в движении «по кругу» и «змейкой»	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
21	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в пол-ной координации.		
22	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
23-24	Подвижные игры.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	Демонстрируют выученные технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол; двусторонняя игра в баскетбол по правилам.		<a href="https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-666341.html">https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-666341.html</a>
<b>Гимнастика (15 часов)</b>					
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Организующие команды и приемы.	Выполняют строевые организующие упражнения на месте и в движении; повторяют повороты на лево, на право, кругом, перестроения в шеренге и в колонне. Расписываются в журнале по соблюдению техники безопасности	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>

			на уроках по физической культуре.	
26	Кувырок вперёд в группировке.	Акробатические упражнения и комбинации.	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); б совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>
27	Кувырок назад в группировке.	Акробатические упражнения и комбинации.	Описывают и выполняют технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыт;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>
28	Кувырок вперёд ноги «скрестно».	Акробатические упражнения и комбинации.	Выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
29 - 30	Кувырок назад из стойки на лопатках.	Акробатические упражнения и комбинации.	Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полупагат (д).	Акробатические упражнения и комбинации.	Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
32	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике.	Акробатические упражнения и комбинации.	Разучивают и выполняют на оценку комплекс акробатических упражнений.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
33	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	Основные упражнения для профилактики нарушения осанки в домашних условиях.	Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; б составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
34-35	Опорный прыжок.	Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Прыжки через скакалку.	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
36	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	Передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).	Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
37	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	Перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	Разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo">https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo</a>
38	Упражнения на гимнастической скамейке.	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jvr5k3Va19Y">https://www.youtube.com/watch?v=Jvr5k3Va19Y</a>

39	Упражнения на развитие координации.	Комплекс упражнений на развитие координации.	Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>
<b>Спортивные игры. Волейбол (15часов)</b>					
40	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец стойки игроков во время игры в волейбол; расписываются в журнале по технике безопасности.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
41-42	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
43-44	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в движении.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
45-46	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху с места.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
47-48	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в движении.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
49-50	Прямая нижняя подача мяча. Прием норм ГТО.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Выполняют норму ГТО прыжок в длину с места.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
51-52	Подвижные игры.	Подвижные игры с элементами волейбола. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	Закрепляют технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Во время подвижных игр; развивают скоростно – силовые качества.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
53-54	Игра в мини-волейбол.	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Закрепляют и совершенствуют тактические и технические действия игроков.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
<b>Зимние виды спорта . Лыжная подготовка (20 часов)</b>					
55	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции	Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
56-57	Равномерное передвижение на лыжах.	Передвижение на лыжах разными способами в равномерном темпе до 2000 метров.	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
58-59	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Передвижение на лыжах изучаемым способами.	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; повторяют подводящие и		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>

			имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации.		
60-61	Повороты на лыжах способом переступания	Повороты на лыжах переступанием.	Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
62-63	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	Передвижение на лыжах изучаемым способом.	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным и одновременно бесшажным ходом; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
64-66	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	Подъём на горку способом «лесенка»	Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
67-68	Спуск на лыжах с пологого склона.	Спуск с пологого склона в низкой стойке.	Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7676/main/263798/">tps://resh.edu.ru/subject/lesson/7676/main/263798/</a>
69-70	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	Спуск с пологого склона в низкой стойке.	Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
71-72	Применение лыжных ходов, спусков, подъемов на лыжной дистанции.	Передвижение на лыжах разными способами.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
73-74	Лыжная гонка.	Прохождение дистанции 1000 метров с учетом времени разными способами.	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным и одновременно бесшажным ходом с максимальной скоростью.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
<b>Спортивные игры. Футбол (11 часов)</b>					
75	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Здоровый образ жизни.	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в футбол. Понятие здорового образа жизни.	Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; повторяют основные правила игры в футбол; расписываются в журнале по технике безопасности.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
76-77	Удар по неподвижному мячу.	Техническо-тактические приемы. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
78-79	Остановка катящегося мяча.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, техническо-тактические приемы.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
80-81	Ведение футбольного мяча.	Ведение мяча по прямой, по кругу, змейкой. Техническо-тактические приемы	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
82-83	Обводка мячом ориентиров.	Обводка футбольным мячом конусов. Техническо-тактические приемы	Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
84-85	Игры по правилам.	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Применяют разученные технические и тактические приемы во время учебной игры.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
Легкая атлетика (17 часов)					

86	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.	1-9	<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>
87	Прыжки в высоту. Прием норм ГТО.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
88	Прыжки в высоту. Метание набивного мяча.	Учет прыжка в высоту. Выполнение метания набивного мяча на дальность.	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
89	Метание набивного мяча. Прием норм ГТО.	Метание набивного мяча на дальность из положения сидя, руки из-за головы.	Совершенствуют технику метания мяча на дальность.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
90	Эстафетный бег. Прием норм ГТО.	Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Гибкость.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
91	Челночный бег. Прием норм комплекса ГТО.	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м. Подтягивание.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
92	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прием норм комплекса ГТО.	Прыжки в длину с места. Комплекс прыжковых упражнений. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	Выполняют норму ГТО. Закрепляют технику выполнения прыжка в длину с места.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
93-94	Прыжковые упражнения.	Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	Выполняют упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
95	Бег 30 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; совершенствуют стартовое и финишное ускорение.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
96	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Прием норм комплекса ГТО	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; совершенствуют стартовое и финишное ускорение.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
97	Метание малого мяча в неподвижную мишень	Метание малого мяча в неподвижную мишень	Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
98-99	Прыжки в длину с разбега. Прием норм ГТО.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
100-101	Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча с трех шагов разбега.	Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
102	Бег в равномерном темпе. Игры по выбору учащихся.	Бег в равномерном темпе без изменения скорости на дистанции 2000 метров. Игры.	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта и технику бега.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>

6 КЛАСС

Общее количество—102 часа.

	Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности	ЭОР
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>					
1	Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры. Возрождение Олимпийских игр.	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий, вводный инструктаж и инструктаж по разделу легкая атлетика. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Возрождение Олимпийских игр.	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам, расписываются в журнале инструктажа по технике безопасности. Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; 6 знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a>
2-3	Равномерный бег. Правила развития физических качеств.	Беговые упражнения, бег на 500 метров. ОРУ на развитие общей выносливости.	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем). Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; выполняют равномерный бег 500 метров. 6 знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
4	Бег 30 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции; Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; совершенствуют стартовое и финишное ускорение; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
5	Бег 60 метров с высокого старта. Прием норм комплекса ГТО	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции; старт с опорой на одну руку и последующим ускорением ; совершенствуют стартовое и финишное ускорение; бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
6-7	Бег на 1000 м. без учета времени. Комплексы утренней гимнастики.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>
8	Бег на 1500 метров с учетом результата. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости)	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; выполняют бег со скоростью по дистанции.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>
9	Прыжки в длину с места. Составление дневника физической культуры.	Прыжковые упражнения.	Повторяют рекомендации учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; повторяют описание		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>

			техники прыжка в длину с места и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года		
10	Прыжки в длину с места. Прием норм комплекса ГТО.	Прыжковые упражнения	Выполняют прыжок в длину с места на оценку; развивают скоростные качества в челночном беге.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости)	Выполняют нормы гто; развивают силовую подготовку.		<a href="https://sdai-gto.ru/vidyi-ispityaniy-gto/sgibanie-i-razgibanie-ruk-v-upore-lezha-na-polu/">https://sdai-gto.ru/vidyi-ispityaniy-gto/sgibanie-i-razgibanie-ruk-v-upore-lezha-na-polu/</a>
12	Упражнения на развитие гибкости. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.	Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>
<b>Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)</b>					
13	Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока.	Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спортивных игр. Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в стойке игрока; разучивают основные стойки игрока; расписываются в журнале по технике безопасности	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
14-15	Технические действия игрока без мяча. Правила развития физических качеств.	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль. Передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	Закрепляют технику передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе; совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
16	Упражнения с мячом. Правила измерения показателей физической подготовленности	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом; разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
17	Упражнения с мячом. История Олимпийских игр.	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
18-20	Ведение мяча.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
21	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в пол-ной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>

22	Бросок мяча в корзину.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Техника штрафного броска.	Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
23-24	Игра в баскетбол.	Игра в баскетбол по правилам. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	Демонстрируют выученные технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол; двусторонняя игра в баскетбол по правилам.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
<b>Гимнастика (15 часов)</b>					
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Организовывающие команды и приемы.	Выполняют строевые организующие упражнения на месте и в движении; повторяют повороты на лево, на право, кругом, перестроения в шеренге и в колонне. Расписываются в журнале по соблюдению техники безопасности на уроках по физической культуре.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
26	Кувырок вперед в группировке.	Акробатические упражнения и комбинации.	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперед за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
27	Кувырок назад в группировке.	Акробатические упражнения и комбинации.	Описывают и выполняют технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
28	Акробатические упражнения и комбинации.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д).	Выполняют технику кувырка вперед и назад по фазам и в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
29	Акробатические упражнения и комбинации.	Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д).	Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
30	Комплекс упражнений по акробатике.	Акробатические упражнения и комбинации.	Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
31	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	Основные упражнения для профилактики нарушения осанки в домашних условиях.	Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; б составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
32-33	Опорный прыжок.	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a>
34 -	Упражнения на низком гимнастическом	Передвижение ходьбой с поворотами	Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/2619">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/2619</a>

35	бревне»	кругом и на 90°, равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись	скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); 6 составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;		<a href="#">90/</a>
36-37	Лазание по канату в три приёма.	Лазание по канату.	Описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/</a>
38	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a>
39	Упражнения на развитие координации.	Комплекс упражнений на развитие координации.	Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>
<b>Спортивные игры. Волейбол (14 часов)</b>					
40	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец стойки игроков во время игры в волейбол; расписываются в журнале по технике безопасности.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
41-42	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении; совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
43-44	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в движении.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262457/</a>
45-46	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху с места.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262457/</a>
47-48	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в движении.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>
49-50	Прямая нижняя подача мяча. Прием норм ГТО.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Выполняют норму ГТО прыжок в		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262457/</a>

			длину с места.		
51-53	Игра в волейбол.	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Закрепляют технико-тактические действия и приемы игры в волейбол; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>
<b>Зимние виды спорта . Лыжная подготовка (22 часов)</b>					
53	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями.	Повторяют ранее изученные правила техники безопасности; углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>
54-55	Равномерное передвижение на лыжах. Закаливание.	Передвижение на лыжах разными способами в равномерном темпе до 2000 метров.	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Выполняют исследовательскую работу по теме «Закливание».		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>
56-57	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Передвижение на лыжах изучаемым способами.	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>
58-59	Повороты на лыжах.	Повороты на лыжах.	Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
60-61	Одновременно одношажный ходом	Передвижение одновременным одношажным ходом	Разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах одновременно одношажным ходом; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
62-63	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	Подъём на горку способом «лесенка»	Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
64-65	Спуск на лыжах с пологого склона.	Спуск с пологого склона в низкой стойке.	Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7676/main/263798/">tps://resh.edu.ru/subject/lesson/7676/main/263798/</a>
66-68	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	Спуск с пологого склона в низкой стойке.	Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
69-71	Применение лыжных ходов, спусков, подъёмов на лыжной дистанции.	Передвижение на лыжах разными способами.	Повторяют ранее изученные способы преодоления дистанции.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
72-73	Лыжная гонка.	Прохождение дистанции 1000 метров с учетом времени разными способами.	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным и одновременно бесшажным ходом с максимальной скоростью.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
<b>Спортивные игры. Футбол (12 часов)</b>					
74	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Здоровый образ жизни.	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в футбол. Понятие здорового образа жизни.	Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; повторяют основные правила игры в футбол; расписываются в журнале по технике безопасности.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
75-76	Удар по неподвижному мячу.	Техническо-тактические приемы. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
77-	Удары по катящемуся мячу с разбега	Удары по катящемуся мячу с разбега	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>

78			игры футбол; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения		<a href="#">51/</a>
79-80	Остановка катящегося мяча.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, технико-тактические приемы.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
81-82	Ведение футбольного мяча.	Ведение мяча по прямой, по кругу, змейкой. Технико-тактические приемы	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
83-84	Обводка мячом ориентиров.	Обводка футбольным мячом конусов. Технико-тактические приемы	Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
85	Игры по правилам.	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
<b>Легкая атлетика (17 часов)</b>					
86	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.	1-9	<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>
87	Прыжки в высоту. Прием норм ГТО.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
88-89	Прыжки в высоту. Метание набивного мяча.	Учет прыжка в высоту. Выполнение метания набивного мяча на дальность.	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
90	Метание набивного мяча. Прием норм ГТО.	Метание набивного мяча на дальность из положения сидя, руки из-за головы.	Совершенствуют технику метания мяча на дальность.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
91	Эстафетный бег. Прием норм ГТО.	Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Гибкость.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
92	Челночный бег. Прием норм комплекса ГТО.	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м. Подтягивание.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
93	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прием норм комплекса ГТО.	Прыжки в длину с места. Комплекс прыжковых упражнений. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств,	Выполняют норму ГТО. Закрепляют технику выполнения прыжка в длину с места.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>

		определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).			
94	Прыжковые упражнения. Упражнения для коррекции телосложения.	Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе. Составление комплекса упражнений на коррекцию фигуры.	Выполняют упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем)		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>
95	Бег 30 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; совершенствуют стартовое и финишное ускорение.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
96	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Прием норм комплекса ГТО	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; совершенствуют стартовое и финишное ускорение.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
97	Метание малого мяча в неподвижную мишень	Метание малого мяча в неподвижную мишень	Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
98-99	Прыжки в длину с разбега. Прием норм ГТО.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
100-101	Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча с трех шагов разбега.	Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
102	Бег в равномерном темпе. Игры по выбору учащихся.	Бег в равномерном темпе без изменения скорости на дистанции 2000 метров. Игры.	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта и технику бега; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/</a>

#### 7 КЛАСС

Общее количество—102часа.

	Тематические блоки и темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности	ЭОР
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>					
1	Правила техники безопасности в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам, расписываются в журнале инструктажа по технике безопасности.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a>
2-3	Равномерный бег.	Беговые упражнения, бег на 2000 метров. ОРУ на развитие общей выносливости.	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем). Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; выполняют равномерный бег 2000 метров		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>
4	Бег 30 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции; Старт с опорой на одну руку и последующим		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>

			ускорением; совершенствуют стартовое и финишное ускорение; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации		
5	Бег 60 метров с высокого старта. Прием норм комплекса ГТО	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции; старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; совершенствуют стартовое и финишное ускорение; бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>
6-7	Бег на 3000 м. без учета времени. Понятие «техническая подготовка».	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>
8	Бег на 2000 метров с учетом результата. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости)	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; выполняют бег со скоростью по дистанции.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>
9	Прыжки в длину с места. Составление дневника физической культуры.	Прыжковые упражнения.	Повторяют рекомендации учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; повторяют описание техники прыжка в длину с места и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>
10	Прыжки в длину с места. Прием норм комплекса ГТО.	Прыжковые упражнения	Выполняют прыжок в длину с места на оценку; развивают скоростные качества в челночном беге.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости)	Выполняют нормы гто; развивают силовую подготовку.		
12	Упражнения на развитие гибкости. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.	Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/24/uprazhneniya-na-razvitie-gibkosti-dlya-shkolnikov">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/24/uprazhneniya-na-razvitie-gibkosti-dlya-shkolnikov</a>
<b>Спортивные игры. Баскетбол (14 часов)</b>					
13	Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока.	Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спортивных игр. Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в стойке игрока; разучивают основные стойки игрока; расписываются в журнале по технике безопасности	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a>
14-15	Технические действия игрока без мяча. Правила развития физических качеств.	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль. Передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	Закрепляют технику передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе; совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a>
16-17	Упражнения с мячом. Передача и ловля мяча после отскока	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте,		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>

	от пола.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	анализируют фазы и элементы техники; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом; разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения.		
18-19	Упражнения с мячом.	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, после отскока от пола.	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её.		
20-21	Ведение мяча.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении («по прямой», «по кругу» и «змейкой»).	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники.		
22-23	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации.		
24	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, от груди после ведения. Техника штрафного броска.	Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения, закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>
25-26	Игра в баскетбол.	Игра в баскетбол по правилам. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	Демонстрируют выученные технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол; двусторонняя игра в баскетбол по правилам.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>
<b>Гимнастика (14 часов)</b>					
27	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Организующие команды и приемы.	Выполняют строевые организующие упражнения на месте и в движении; повторяют повороты на лево, на право, кругом, перестроения в шеренге и в колонне. Расписываются в журнале по соблюдению техники безопасности на уроках по физической культуре.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</a>
28	Акробатические пирамиды	Простейшие акробатические пирамиды в парах.	Составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/</a>
29	Акробатические комбинации.	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики	Составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/</a>
30	Кувырок назад и вперед в группировке.	Акробатические упражнения и комбинации.	Описывают и выполняют технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/</a>
31	Акробатические упражнения	Кувырок вперед в стойку на лопатках, назад в полушпагат .	Выполняют технику кувырка вперед и назад по фазам и в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/</a>
32	Акробатические упражнения и комбинации.	Стойка на голове с опорой на руки (м), Мост (д)	Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/</a>

			выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации		
33	Комплекс упражнений по акробатике.	Акробатические упражнения и комбинации.	Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/</a>
34	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	Основные упражнения для профилактики нарушения осанки в домашних условиях.	Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; 6 составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
35-36	Опорный прыжок.	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/main/</a>
37	Комбинация на низком гимнастическом бревне	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие	Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); 6 составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a>
38	Лазание по канату в два приёма.	Лазание по канату.	Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a>
39	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	Комбинация из ранее разученных висов и упоров.	Выполняют и контролируют технику выполнения висов и упоров.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a>
40	Упражнения на развитие координации.	Комплекс упражнений на развитие координации.	Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>
<b>Спортивные игры. Волейбол (14 часов)</b>					
41	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец стойки игроков во время игры в волейбол; расписываются в журнале по технике безопасности.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
42	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении; совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>

		команды соперника.	совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника		
43-44	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в движении.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
45-46	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху с места.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
47-48	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в движении.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
49	Прямая нижняя подача мяча. Прием норм ГТО.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Выполняют норму ГТО прыжок в длину с места.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
50	Перевод мяча через сетку.	«Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180°; совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
51-52	Верхняя прямая подача мяча.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
53-54	Игра в волейбол.	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Закрепляют технико-тактические действия и приемы игры в волейбол; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>

**Зимние виды спорта. Лыжная подготовка (20 часов)**

55	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями.	Повторяют ранее изученные правила техники безопасности; углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/</a>
56-57	Равномерное передвижение на лыжах. Закаливание.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременный одношажный ходом и обратно	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом и одновременно одношажным ходом. Выполняют исследовательскую работу по теме «Закливание».		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/</a>
58-59	Передвижение на лыжах	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; повторяют подводящие и		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/</a>

		передвижение одновременный одношажный ход	имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации.		
60	Повороты на лыжах.	Повороты на лыжах.	Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
61-62	Подъём в горку на лыжах.	Подъём на горку способом различными способами: полулесенкой, лесенкой, елочкой, ступеньками.	Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку проводят сравнение с образцом техники учителя; разучивают технику подъёма на лыжах на небольшую горку.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>
63	Спуск на лыжах с пологого склона.	Спуск с пологого склона в низкой стойке.	Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>
64-65	Поворот упором при спуске с пологого склона	Поворот упором при спуске с пологого склона	Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>
66-67	Торможение на лыжах способом «упор»	Торможение на лыжах способом «упор»	Разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>
68-69	Преодоление трамплинов при спуске с пологого склона.	Спуск с пологого склона в низкой стойке. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>
70-71	Прохождение дистанции 2 -2,5км	Передвижение на лыжах разными способами.	Повторяют ранее изученные способы преодоления дистанции.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/</a>
72-73	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Передвижение на лыжах разными способами.	Повторяют ранее изученные способы преодоления дистанции.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/</a>
74	Круговая эстафета.	Прохождение дистанции с учетом времени разными способами.	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным и одновременно бесшажным ходом с максимальной скоростью.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/</a>
<b>Спортивные игры. Футбол (12 часов)</b>					
75	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в футбол. Понятие здорового образа жизни.	Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; повторяют основные правила игры в футбол; расписываются в журнале по технике безопасности.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/main/</a>
76	Удар по неподвижному мячу.	Техническо-тактические приемы. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/</a>
77	Удары по катящемуся мячу с разбега	Удары по катящемуся мячу с разбега	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/</a>
78	Остановка катящегося мяча.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, техническо-тактические приемы.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/</a>
79-80	Средние и длинные передачи футбольного мяча	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; разучивают технику длинных и коротких передач по		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/</a>

81-82	Ведение футбольного мяча.	Ведение мяча по прямой, по кругу, змейкой. Техническо-тактические приемы	«прямой» и по «диагонали» Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения		
83-84	Обводка мячом ориентиров.	Обводка футбольным мячом конусов. Техническо-тактические приемы	Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		
85	Тактические действия игры футбол	Тактические действия игры футбол	Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях		
86	Игры по правилам.	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.		<a href="https://infourok.ru/futbol-osnovnie-ponyativa-i-pravila-igri-1509077.html">https://infourok.ru/futbol-osnovnie-ponyativa-i-pravila-igri-1509077.html</a>
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>					
87	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.	1-9	
88	Прыжки в высоту. Прием норм ГТО.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>
89	Прыжки в высоту. Метание набивного мяча.	Учет прыжка в высоту. Выполнение метания набивного мяча на дальность.	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>
90	Метание набивного мяча. Прием норм ГТО.	Метание набивного мяча на дальность из положения сидя, руки из-за головы.	Совершенствуют технику метания мяча на дальность.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
91	Эстафетный бег. Прием норм ГТО.	Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Гибкость.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>
92	Челночный бег. Прием норм комплекса ГТО.	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м. Подтягивание.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>
93	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прием норм комплекса ГТО.	Прыжки в длину с места. Комплекс прыжковых упражнений. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	Выполняют норму ГТО. Закрепляют технику выполнения прыжка в длину с места.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>
94	Прыжковые упражнения. Упражнения для коррекции телосложения.	Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе. Составление комплекса упражнений на коррекцию	Выполняют упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>

		фигуры.	физических упражнений; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем)		
95	Бег 30 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; совершенствуют стартовое и финишное ускорение.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>
96	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Прием норм комплекса ГТО	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; совершенствуют стартовое и финишное ускорение.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>
97	Метание малого мяча в неподвижную мишень	Метание малого мяча в неподвижную мишень	Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
98-99	Прыжки в длину с разбега. Прием норм ГТО.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>
100-101	Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча с трех шагов разбега.	Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
102	Бег в равномерном темпе. Игры по выбору учащихся.	Бег в равномерном темпе без изменения скорости на дистанции 2000 метров. Игры.	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта и технику бега; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>

#### 8 КЛАСС

**Общее количество – 102 часов.**

	Тематические блоки и темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности	ЭОР
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>					
1	Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам, расписываются в журнале инструктажа по технике безопасности. Готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
2	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	Беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции.	Совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции; совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
3	Равномерный бег.	Беговые упражнения, бег на 2000 метров. ОРУ на развитие общей выносливости.	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>

			дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем). Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; выполняют равномерный бег 2000 метров		
3	Кроссовый бег	Кроссовый бег по пересеченной местности	Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
4	Бег 30 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции; Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; совершенствуют стартовое и финишное ускорение; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
5	Бег 60 метров с высокого старта. Прием норм комплекса ГТО	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции; старт с опорой на одну руку и последующим ускорением ; совершенствуют стартовое и финишное ускорение; бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
6	Бег на средние дистанции	Беговые упражнения, бег на 500-1000 метров.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
7	Бег на 3000 м. без учета времени. Понятие «техническая подготовка».	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
8	Бег на 2000 метров с учетом результата. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости)	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; выполняют бег со скоростью по дистанции.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
9	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	Прыжковые упражнения.	составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
10	Прыжки в длину с места. Составление дневника физической культуры.	Прыжковые упражнения.	Повторяют рекомендации учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; повторяют описание техники прыжка в длину с места и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости)	Выполняют нормы гто; развивают силовую подготовку.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
12	Упражнения на развитие гибкости. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.	Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>

**Спортивные игры. Баскетбол (14 часов)**

13	Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока.	Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спортивных игр. Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в стойке игрока; разучивают основные стойки игрока; расписываются в журнале по технике безопасности	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>
14	Технические действия игрока без мяча. Правила развития физических качеств.	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль. Передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	Закрепляют технику передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе; совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>
15	Упражнения с мячом. Передача и ловля мяча после отскока от пол.	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом; разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/</a>
16	Упражнения с мячом.	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, после отскока от пола.	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/</a>
17	Повороты с мячом на мест.	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками	Закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>
18	Ведение мяча.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/</a>
19	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	Закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>
20	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/</a>
21	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, от груди после ведения. Техника штрафного броска.	Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения, закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/</a>
22-	Бросок мяча в корзину одной рукой в	Бросок мяча в корзину двумя руками	Закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/</a>

23	прыжке.	в прыжке. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	руками от груди; знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения. Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации		
24	Профилактика умственного перенапряжения.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток.	Знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки.		<a href="https://schoolcenter48.ru/umstvennoe-perenapryazhenie-simptomy-pereutomlenie-simptomy-i/">https://schoolcenter48.ru/umstvennoe-perenapryazhenie-simptomy-pereutomlenie-simptomy-i/</a>
25-26	Игра в баскетбол.	Игра в баскетбол по правилам. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	Демонстрируют выученные технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол; двусторонняя игра в баскетбол по правилам.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/</a>
<b>Гимнастика (14 часов)</b>					
26	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Организующие команды и приемы.	Выполняют строевые организующие упражнения на месте и в движении; повторяют повороты на лево, на право, кругом, перестроения в шеренге и в колонне. Расписываются в журнале по соблюдению техники безопасности на уроках по физической культуре.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/</a>
27	Акробатические пирамиды. Коррекция нарушения осанки.	Простейшие акробатические пирамиды в парах. Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки.	Составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации. Изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/</a>
28	Кувырок назад и вперед в группировке.	Акробатические упражнения и комбинации.	Описывают и выполняют технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/</a>
29	Акробатические упражнения	Кувырок вперед в стойку на лопатках, назад в полушпагат.	Выполняют технику кувырка вперед и назад по фазам и в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/</a>
30	Акробатические упражнения и комбинации.	Стойка на голове с опорой на руки (м), Мост (д)	Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/</a>
31	Вольные упражнения на базе	Акробатические упражнения (кувырки,	Знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/</a>

	ритмической гимнастики.	стойки, прыжки, гимнастический мостик)	спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик)		
32	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	Основные упражнения для профилактики нарушения осанки в домашних условиях.	Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; 6 составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
33	Адаптивная физическая культура	Теоретическое занятие. Подготовка докладов по темам.	Анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр».		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/19/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/19/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo</a>
34	Опорный прыжок.	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/start/173504/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/start/173504/</a>
35	Комбинация на низком гимнастическом бревне	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие	Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полупагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); 6 составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/</a>
36	Лазание по канату в два приёма.	Лазание по канату.	Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/</a>
37	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	Комбинация из ранее разученных висов и упоров.	Выполняют и контролируют технику выполнения висов и упоров.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/</a>
38	Гимнастическая комбинация на перекладине.	Теоретическое ознакомление	Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/</a>
39	Упражнения на развитие координации.	Комплекс упражнений на развитие координации.	Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>
<b>Спортивные игры. Волейбол (12 часов)</b>					
40	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец стойки игроков во время игры в волейбол; расписываются в журнале по технике безопасности.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/main/</a>
41	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Приём и	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>

	движении.	передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	места и в движении; совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника	
42	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в движении.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>
43	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху с места.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>
44	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в движении.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/</a>
46	Прямая нижняя подача мяча. Прием норм ГТО.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Выполняют норму ГТО прыжок в длину с места.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>
47	Перевод мяча через сетку.	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Закрепляют технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180°; совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/</a>
48	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол	Закрепляют подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/</a>
49-50	Верхняя прямая подача мяча.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>
51	Тактические действия в игре волейбол.	Тактические действия в игре волейбол.	Знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/</a>
52-53	Игра в волейбол.	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Закрепляют технико-тактические действия и приемы игры в волейбол; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/</a>

Зимние виды спорта. Лыжная подготовка (20 часов)					
54	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями.	Повторяют ранее изученные правила техники безопасности; углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/</a>
55	Повороты на лыжах.	Повороты на лыжах.	Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/main/</a>
56	Равномерное передвижение на лыжах. Закаливание.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременный одношажный ход и обратно	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом и одновременно одношажным ходом. Выполняют исследовательскую работу по теме «Закливание».		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/main/</a>
57	Передвижение на лыжах	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременный одношажный ход	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/</a>
58	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения		
59-60	Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	Описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации.		
61	Передвижение на лыжах	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно	Закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно; знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения.		
62	Подъём в горку на лыжах.	Подъём на горку способом различными способами: полулесенкой, лесенкой, елочкой, ступеньками.	Закрепляют технику подъёма на лыжах в горку проводят сравнение с образцом техники учителя; разучивают технику подъёма на лыжах на небольшую горку.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/</a>
63	Спуск на лыжах с пологого склона.	Спуск с пологого склона в низкой стойке.	Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/</a>
64	Поворот упором при спуске с пологого склона	Поворот упором при спуске с пологого склона	Закрепляют технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
65	Торможение на лыжах способом «упор»	Торможение на лыжах способом «упор»	Закрепляют технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; закрепляют и совершенствуют технику торможения упором		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/</a>
66	Торможение боковым скольжением	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	Закрепляют и совершенствуют технику торможения упором; знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/</a>

			последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.		
67-68	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	Спуск с пологого склона в в разных стойках. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	Закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов; знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/</a>
69-70	Прохождение дистанции 2 -2,5км	Передвижение на лыжах разными способами.	Повторяют ранее изученные способы преодоления дистанции.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/</a>
71-72	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Передвижение на лыжах разными способами.	Повторяют ранее изученные способы преодоления дистанции.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/</a>
73	Круговая эстафета.	Прохождение дистанции с учетом времени разными способами.	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным и одновременно бесшажным ходом с максимальной скоростью.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/main/</a>
<b>Спортивные игры. Футбол (12 часов)</b>					
74	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в футбол. Понятие здорового образа жизни.	Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; повторяют основные правила игры в футбол; расписываются в журнале по технике безопасности.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/</a>
75	Удар по неподвижному мячу.	Техническо-тактические приемы. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/</a>
76	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы	Удары по катящемуся мячу с разбега	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения		
77	Остановка катящегося мяча.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, техническо-тактические приемы.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/</a>
78	Средние и длинные передачи футбольного мяча	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали»		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/</a>
79-80	Ведение футбольного мяча.	Ведение мяча по прямой, по кругу, змейкой. Техническо-тактические приемы.	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/</a>
81	Коррекция избыточной массы тела.	Причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека	Измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/</a>

82-83	Обводка мячом ориентиров.	Обводка футбольным мячом конусов. Техническо-тактические приемы	Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/</a>
84	Тактические действия игры в футбол.	Тактические действия игры футбол	Знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/main/</a>
85-86	Игровая деятельность.	Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов	играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/</a>
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>					
87	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.	Знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий); знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/main/</a>
88	Прыжки в высоту. Прием норм ГТО.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
89	Прыжки в высоту. Метание набивного мяча.	Учет прыжка в высоту. Выполнение метания набивного мяча на дальность.	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
90	Метание набивного мяча. Прием норм ГТО.	Метание набивного мяча на дальность из положения сидя, руки из-за головы.	Совершенствуют технику метания мяча на дальность.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
91	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	Бег на короткие и средние дистанции.	Совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/</a>
92	Эстафетный бег. Прием норм ГТО.	Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Гибкость.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/</a>
93	Челночный бег. Прием норм комплекса ГТО.	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м. Подтягивание.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
94	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прием норм комплекса ГТО.	Прыжки в длину с места. Комплекс прыжковых упражнений. Упражнения, ориентированные на развитие	Выполняют норму ГТО. Закрепляют технику выполнения прыжка в длину с места.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a>

		специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).			
95	Прыжковые упражнения.	Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе. Составление комплекса упражнений на коррекцию фигуры.	Выполняют упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем)		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
96	Бег 30 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; совершенствуют стартовое и финишное ускорение.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/</a>
97	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Прием норм комплекса ГТО	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; совершенствуют стартовое и финишное ускорение.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/</a>
98	Прыжки в длину с разбега. Прием норм ГТО.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
99	Прыжки в длину с разбега. Прием норм ГТО.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
100-101	Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча с трех шагов разбега.	Закрепляют технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
102	Бег в равномерном темпе. Игры по выбору учащихся.	Бег в равномерном темпе без изменения скорости на дистанции 2000 метров. Игры.	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта и технику бега; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/</a>

#### 9 КЛАСС

Общее количество – 102 часов.

	Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности	ЭОР
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>					
1	Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Беседа.	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам, расписываются в журнале инструктажа по технике безопасности. Отвечают на вопросы: что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни.	1-9	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI">https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI</a>
2	Техническая подготовка в беговых упражнениях.	Беговые упражнения. Бег на короткие и длинные дистанции. Техническая подготовка в беговых упражнениях:	Совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; развивают скоростные способности с использованием упражнений		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>

		бег на короткие и длинные дистанции.	без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции; совершенствуют технику равномерного бега на длинные дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений		
3	Техническая подготовка в беговых упражнениях. Прием норм комплекса ГТО.	Беговые упражнения, бег на 2000 метров. ОРУ на развитие общей выносливости.	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем). Закрепление знаний по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; выполняют равномерный бег 2000 метров		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
4	Кроссовый бег	Кроссовый бег по пересеченной местности	Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
5	Бег 30 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции; Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; совершенствуют стартовое и финишное ускорение; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
6	Бег 60 метров с высокого старта. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции; старт с опорой на одну руку и последующим ускорением ; совершенствуют стартовое и финишное ускорение; бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
7	Бег на средние дистанции.	Беговые упражнения, бег на 500-1000 метров.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>
8	Бег на 3000 м. без учета времени. Понятие «техническая подготовка».	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
9	Бег на 2000 метров с учетом результата. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости)	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; выполняют бег со скоростью по дистанции.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
10	Техническая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.	Прыжковые упражнения.	составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
11	Прыжки в длину с места. Составление дневника физической культуры.	Прыжковые упражнения.	Повторяют рекомендации учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; повторяют описание техники прыжка в длину с места и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прием норм комплекса ГТО.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,	Выполняют нормы гто; развивают силовую подготовку.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>

		координации, ловкости)		
<b>Спортивные игры. Баскетбол (14 часов)</b>				
13	Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока.	Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спортивных игр. Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в стойке игрока; разучивают основные стойки игрока; расписываются в журнале по технике безопасности	1-9
14	Технические действия игрока без мяча. Правила развития физических качеств.	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль. Передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	Закрепляют технику передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе; совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/</a>
15	Техническая подготовка в баскетболе. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом; разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
16	Техническая подготовка в баскетболе. Упражнения с мячом.	Правила спортивных игр. Самонаблюдение и самоконтроль. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, после отскока от пола.	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
17	Техническая подготовка. Повороты с мячом на мест.	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками	Закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
18	Техническая подготовка. Ведение мяча.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
19	Техническая подготовка. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	Закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
20	Техническая подготовка. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/main/</a>
21-22	Техническая подготовка. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, от груди после ведения. Техника штрафного броска.	Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения, закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/main/</a>

			расстояние и угол броска по отношению к корзине		
23-24	Техническая подготовка. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	Закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения. Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/main/</a>
25-26	Игра в баскетбол.	Игра в баскетбол по правилам. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	Демонстрируют выученные технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол; двусторонняя игра в баскетбол по правилам.		
<b>Гимнастика (14 часов)</b>					
27	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Организующие команды и приемы.	Выполняют строевые организующие упражнения на месте и в движении; повторяют повороты на лево, направо, кругом, перестроения в шеренге и в колонне. Расписываются в журнале по соблюдению техники безопасности на уроках по физической культуре.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/</a>
28	Акробатические пирамиды	Простейшие акробатические пирамиды в парах.	Составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
28	Акробатические упражнения.	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	Повторяют технику кувырка по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
29	Акробатические упражнения	Кувырок вперед в стойку на лопатках, назад в полушпагат.	Выполняют технику кувырка вперед и назад по фазам и в полной координации.		
30	Акробатические упражнения и комбинации.	Стойка на голове с опорой на руки (м), Мост (д)	Закрепляют технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации		
31	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик)	Закрепляют вольные упражнения как упражнения спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик)		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/</a>
32	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	Основные упражнения для профилактики нарушения осанки в домашних условиях.	Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; б составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
33	Адаптивная физическая культура.	Теоретическое занятие. Подготовка докладов по темам.	Анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; готовят доклады по темам: «История возникновения и развития		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/19/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/19/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo</a>

			адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр».		
34	Опорный прыжок.	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/</a>
35	Комбинация на низком гимнастическом бревне	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие	Закрепляют упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); 6 составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/</a>
36	Упражнения в вися на высокой перекладине.	Теоретическое ознакомление.	Изучают и анализируют образец техники размахивания в вися на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении; анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания.		<a href="https://poznayka.org/s30548t1.html">https://poznayka.org/s30548t1.html</a>
37	Лазание по канату в два приёма.	Лазание по канату.	Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/start/226023/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/start/226023/</a>
38	Гимнастическая комбинация на перекладине.	Теоретическое ознакомление.	Знакомятся образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/</a>
39	Упражнения черлидинга	Комбинации упражнений черлидинга.	Знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований; отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки».		<a href="https://studfile.net/preview/9689917/page:6/">https://studfile.net/preview/9689917/page:6/</a>
<b>Спортивные игры. Волейбол (14 часов)</b>					
40	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец стойки игроков во время игры в волейбол; расписываются в журнале по технике безопасности.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/</a>
41	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении; совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nBYZLXLI CEI">https://www.youtube.com/watch?v=nBYZLXLI CEI</a>
42	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в движении.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/</a>

			двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника		
43	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху с места.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/</a>
44	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в движении.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/</a>
45	Блокирование мяча в прыжке с места.	Разновидности блокирования мяча в прыжке с места. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.		<a href="https://scsw.ru/blok-v-voleybole/">https://scsw.ru/blok-v-voleybole/</a>
46	Прямая нижняя подача мяча. Прием норм ГТО.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Выполняют норму ГТО прыжок в длину с места.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/</a>
47	Перевод мяча через сетку.	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Закрепляют технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180°; совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nBYZLXLI CEI">https://www.youtube.com/watch?v=nBYZLXLI CEI</a>
48	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол	Закрепляют подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/</a>
49-50	Верхняя прямая подача мяча.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/</a>
51	Тактические действия в игре волейбол.	Тактические действия в игре волейбол.	Знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/</a>
52-53	Игра в волейбол.	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Закрепляют технико-тактические действия и приемы игры в волейбол; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/</a>
<b>Зимние виды спорта. Лыжная подготовка (20 часов)</b>					
54	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями.	Повторяют ранее изученные правила техники безопасности; углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/</a>
55	Повороты на лыжах.	Повороты на лыжах.	Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/</a>

			способы их устранения (работа в парах).		
56	Техника передвижения на лыжах. Закаливание.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременный одношажный ходом и обратно	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом и одновременно одношажным ходом. Выполняют исследовательскую работу по теме «Закливание».		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/</a>
57-58	Техника передвижения на лыжах.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременный одношажный ход	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
59	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>
60	Техника передвижения на лыжах.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	Описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>
61	Техника передвижения на лыжах.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно	Закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно; знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>
62	Подъём в горку на лыжах.	Подъём на горку способом различными способами: полулесенкой, лесенкой, елочкой, ступеньками.	Закрепляют технику подъёма на лыжах в горку проводят сравнение с образцом техники учителя; разучивают технику подъёма на лыжах на небольшую горку.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>
63	Спуск на лыжах с пологого склона.	Спуск с пологого склона в низкой стойке.	Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>
64	Поворот упором при спуске с пологого склона	Поворот упором при спуске с пологого склона	Закрепляют технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/</a>
65	Торможение на лыжах способом «упор»	Торможение на лыжах способом «упор»	Закрепляют технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; закрепляют и совершенствуют технику торможения упором		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/</a>
66-67	Торможение боковым скольжением.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	Закрепляют и совершенствуют технику торможения упором; знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/</a>
68-69	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	Спуск с пологого склона в в разных стойках. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	Закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов; знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/</a>
70-	Прохождение дистанции 2 -2,5км	Передвижение на лыжах разными	Повторяют ранее изученные способы преодоления дистанции.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/</a>

71		способами.			
72	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Передвижение на лыжах разными способами.	Повторяют ранее изученные способы преодоления дистанции.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/</a>
73	Круговая эстафета.	Прохождение дистанции с учетом времени разными способами.	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным и одновременно бесшажным ходом с максимальной скоростью.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
<b>Спортивные игры. Футбол (12 часов)</b>					
74	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в футбол. Понятие здорового образа жизни.	Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; повторяют основные правила игры в футбол; расписываются в журнале по технике безопасности.	1-9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/</a>
75	Техническая подготовка в игровых действиях.	Техническо-тактические приемы. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/</a>
76	Техническая подготовка в игровых действиях.	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/</a>
77	Техническая подготовка в игровых действиях.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, техническо-тактические приемы.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/</a>
78	Техническая подготовка в игровых действиях.	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали»		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/</a>
79-80	Техническая подготовка в игровых действиях.	Ведение мяча по прямой, по кругу, змейкой. Техническо-тактические приемы.	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/</a>
81	Коррекция избыточной массы тела.	Причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека	Измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=N6EF_SGk6xI">https://www.youtube.com/watch?v=N6EF_SGk6xI</a>

82	Техническая подготовка в игровых действиях.	Обводка футбольным мячом конусов. Техническо-тактические приемы	Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/</a>
83	Тактические действия игры в футбол.	Тактические действия игры футбол	Знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/</a>
84-85	Игровая деятельность.	Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов	играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/</a>
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>					
86	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.	Знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий); знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки.	1-9	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbOfYI">https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbOfYI</a>
87	Техническая подготовка в прыжках в высоту способом «перешагиванием». Прием норм ГТО.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>
88	Прыжки в высоту. Метание набивного мяча.	Учет прыжка в высоту. Выполнение метания набивного мяча на дальность.	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>
89	Метание набивного мяча. Прием норм ГТО.	Метание набивного мяча на дальность из положения сидя, руки из-за головы.	Совершенствуют технику метания мяча на дальность.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>
90	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	Бег на короткие и средние дистанции.	Совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>
91	Эстафетный бег. Прием норм ГТО.	Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета). Упражнения, ориентированные на развитие	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>

		специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Гибкость.		
92	Челночный бег. Прием норм комплекса ГТО.	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м. Подтягивание.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/</a>
93	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прием норм комплекса ГТО.	Прыжки в длину с места. Комплекс прыжковых упражнений. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	Выполняют норму ГТО. Закрепляют технику выполнения прыжка в длину с места.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>
94	Прыжковые упражнения. Упражнения для коррекции телосложения.	Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе. Составление комплекса упражнений на коррекцию фигуры.	Выполняют упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>
95	Бег 30 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; совершенствуют стартовое и финишное ускорение.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
96-97	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Прием норм комплекса ГТО	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров. Прием норм комплекса ГТО.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; совершенствуют стартовое и финишное ускорение.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
98-99	Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Прием норм ГТО.	Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги».	Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>
100-101	Техническая подготовка метания спортивного снаряда с разбега на дальность.	Метание малого мяча с трех шагов разбега.	Закрепляют технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>
102	Бег в равномерном темпе. Игры по выбору учащихся.	Бег в равномерном темпе без изменения скорости на дистанции 2000 метров. Игры.	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта и технику бега; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>