

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** **учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5-9 классов

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5—9 классов представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание

### **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 учебного предмета «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 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—9 классов 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 учебного предмета «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания

о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование)

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

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

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности<sup>1</sup>

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

Исходя из интересов учащихся, традиций региона и образовательной организации, модуль «Спорт» разрабатывается на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где 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 общего или среднего профессионального образования.

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

Общий объём часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в основной школе составляет 338 часов (два часа в неделю в каждом классе).

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) реализуются 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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **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 суммарной 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 физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

**Модуль «Гимнастика».** Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ног врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

**«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.

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

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

## **6 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре.**

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

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### **Физическое совершенствование.**

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

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

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

#### **Модуль «Гимнастика».**

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

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.**

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.

**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.

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

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

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

## **8 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

**Способы самостоятельной деятельности.**

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.

**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 висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

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

### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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.**

Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. 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 параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

**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.

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;
  - освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
  - повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
  - формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Универсальные познавательные действия:**

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### **Универсальные коммуникативные действия:**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного

образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

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

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **5 КЛАСС**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать

разноимённым способом вверх и по диагонали;

- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

- 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);

- 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);

- 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;

- выполнять лазанье по канату в два приёма

- 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 вовремя 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);

- 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;

- 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);

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

- 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;
- 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;
- 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);
- 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, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	0.5	0	0	Учительский портал: <a href="https://www.uchportal.ru/load/102-1-0-78499">https://www.uchportal.ru/load/102-1-0-78499</a>
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0.25	0	0	Учительский портал: <a href="https://www.uchportal.ru/load/102-1-0-78499">https://www.uchportal.ru/load/102-1-0-78499</a>
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением «здорового образа жизни» в жизнедеятельности современного человека</b>	0.25	0	0	Учительский портал: <a href="https://www.uchportal.ru/load/102-1-0-78499">https://www.uchportal.ru/load/102-1-0-78499</a>
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	1	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a> Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/test-po-istorii-olimpijskie-igry-v-drevnosti-5-klasse-5780631.html">https://infourok.ru/test-po-istorii-olimpijskie-igry-v-drevnosti-5-klasse-5780631.html</a> тесты
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0.25	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0.25	0	0	<b>влияющие на его показатели</b>
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы,</b>	0.25	0	0	

РЭШ: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/> РЭШ:

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/3140>

					<a href="#">89/</a>
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.25	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.25	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.25	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.25	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.25	0	0	Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/material.html?mid=108249">https://infourok.ru/material.html?mid=108249</a>
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.5	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/194605/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/194605/</a>
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/11/26/dnevnik-samonablyudeniya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/11/26/dnevnik-samonablyudeniya</a>
<b>Итого по разделу</b>		3			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	0.5	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/</a>
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0.25	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/</a>

3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0.25	0	0	РЭШ: <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>
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0.25	0	0	<a href="http://gorpol39.spb.ru/здоровый-образ-жизни/закаливание-водой-польза-и-как-начать/">http://gorpol39.spb.ru/здоровый-образ-жизни/закаливание-водой-польза-и-как-начать/</a>
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	0.25	0	0	РЭШ: <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/ht">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/ht</a> <a href="tps://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">tps://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	0.25	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	0.25	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</a>
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</i>	0.5	0	0	YOUTUBE: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bkji4fRxEgM">https://www.youtube.com/watch?v=bkji4fRxEgM</a>
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</i>	1	0	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/</a>
3.10	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</i>	2	0	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/</a>
3.11	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»</i>	1	0	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/</a>
3.12	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках</i>	2	0	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/263328/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/263328/</a>
3.13	<i>Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла</i>	2	0	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XDarEGHqYw0">https://www.youtube.com/watch?v=XDarEGHqYw0</a> РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/</a>

					<a href="#">261507/</a>
3.14	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	0	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
3.15	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	0	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>
3.16	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/25/konspekt-uroka-po-gimnastike-v-5-klasse">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/25/ konspekt-uroka-po-gimnastike-v-5-klasse</a>
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3	1	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/</a>
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	1	3	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
3.21	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/">https://yandex.ru/video/preview/</a> ?
3.22	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0,5	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/conspect/195206/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/conspect/195206/</a>
3.23	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/</a>
3.24	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития	0,5	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/conspect/224400/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/conspect/224400/</a>

	<b>точности движения</b>				
3.25	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча на дальность</b>	3	1	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/</a>
3.26	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</b>	5	1	4	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/conspect/191095/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/conspect/191095/</a>
3.27	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0,5	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/223640/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/223640/</a>
3.28	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Повороты на лыжах способом переступания</b>	2	0	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/</a>
3.29	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»</b>	2	0	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/</a>
3.30	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Спуск на лыжах с пологого склона</b>	2	0	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/conspect/224910/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/conspect/224910/</a>
3.31	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона</b>	1	0	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/conspect/224910/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/conspect/224910/</a>
3.32	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	1	0	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
3.33	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0,5	0	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>

3.34	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2	1	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
3.35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2	0	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
3.36	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	1	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
3.37	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
3.38	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	1	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
3.39	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0,5	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
3.40	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
3.41	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
3.42	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
3.43	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
3.44	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>

3.45 Модуль «Спортивные игры. Футбол». **Остановка**      0      0      0      РЭШ:

.	<b>катящегося мяча внутренней стороной стопы</b>				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
3.46	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча</b>	0	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
3.47	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров</b>	0	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
Итого по разделу		59			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	4	0	4	ГТО: <a href="https://www.gto.ru/?ysclid=I7i1kr9mkm243030734">https://www.gto.ru/?ysclid=I7i1kr9mkm243030734</a>
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	52	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	<b>Возрождение Олимпийских игр</b>	0.5	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a> Возрождение Олимпийских игр <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/main/261902/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/main/261902/</a> / Зарождение Олимпийских игр в России
1.2.	<b>Символика и ритуалы первых Олимпийских игр</b>	0.5	0	0	<a href="https://football-match24.com/simvoly-olimpijskix-igr-kratkaya-istoriya-simvoliki.html">https://football-match24.com/simvoly-olimpijskix-igr-kratkaya-istoriya-simvoliki.html</a> Символы Олимпийских игр
1.3.	<b>История первых Олимпийских игр современности</b>	1	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/</a> Исторические сведения о древних Олимпийских играх <a href="https://testschool.ru/2017/11/03/test-po-istorii-olimpiyskie-igryi-v-drevnosti-5-klass/">https://testschool.ru/2017/11/03/test-po-istorii-olimpiyskie-igryi-v-drevnosti-5-klass/</a> ТЕСТ
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	<b>Составление дневника физической культуры</b>	1	0	0	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/11/26/dnevnik-samonablyudeniya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/11/26/dnevnik-samonablyudeniya</a> РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a>
2.2.	<b>Физическая подготовка человека</b>	0.5	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/261861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/261861/</a>
2.3.	<b>Правила развития физических качеств</b>	0.5	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/conspect/262119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/conspect/262119/</a>



3.7.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</b>	1	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a>
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</b>	1	0	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MlmIKUThia0">https://www.youtube.com/watch?v=MlmIKUThia0</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/10/21/metodicheskoe-posobie-dlya-uchiteley-fizicheskoy">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/10/21/metodicheskoe-posobie-dlya-uchiteley-fizicheskoy</a>
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине</b>	1	0	0	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/10/21/metodicheskoe-posobie-dlya-uchiteley-fizicheskoy">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/10/21/metodicheskoe-posobie-dlya-uchiteley-fizicheskoy</a>
3.10	<b>Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма</b>	3	1	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/172518/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/172518/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/conspect/262481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/conspect/262481/</a>
3.11	<b>Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики</b>	1	0	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/conspect/262607/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/conspect/262607/</a> <a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/04/21/kak-sostavit-kompleks-ritmicheskoy-gimnastiki-v-pomoshch">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/04/21/kak-sostavit-kompleks-ritmicheskoy-gimnastiki-v-pomoshch</a>
3.12	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</b>	1	0	0	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/04/21/kak-sostavit-kompleks-ritmicheskoy-gimnastiki-v-pomoshch">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/04/21/kak-sostavit-kompleks-ritmicheskoy-gimnastiki-v-pomoshch</a>

3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	8	1	7	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/</a>
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	0	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/</a>
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	4	1	3	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/conspect/262253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/conspect/262253/</a>
3.16	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/</a>
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	3	0	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/</a>
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/conspect/190758/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/conspect/190758/</a>
3.19	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	8	1	7	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/</a>
3.20	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах	1	0	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/</a>

	<b>для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий</b>				
3.21	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона</i>	3	0	3	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/</a> Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html">https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html</a> РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/</a>
3.22	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов</i>	1	0	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/</a>
3.23	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча</i>	6	1	5	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
3.24	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</i>	1	0	1	Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/uprazhneniya-podvodyaschie-k-basketbolu-3302175.html">https://infourok.ru/uprazhneniya-podvodyaschie-k-basketbolu-3302175.html</a>
3.25	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе</i>	5	1	4	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/</a>
3.26	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега</i>	0	0	0	Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-v-klasse-na-temu-udar-s-razbega-po-katjaschemusya-myachu-ostanovka-katjaschegosya-myacha-2633852.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-v-klasse-na-temu-udar-s-razbega-po-katjaschemusya-myachu-ostanovka-katjaschegosya-myacha-2633852.html</a> Youtube: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TFN2mmK5PB">https://www.youtube.com/watch?v=TFN2mmK5PB</a> А <a href="https://pandia.ru/text/80/296/11704.php">https://pandia.ru/text/80/296/11704.php</a>

3.27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	0	0	0	<a href="https://pandia.ru/text/80/296/11704.php">https://pandia.ru/text/80/296/11704.php</a>
Итого по разделу		60			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3	0	3	ГТО: <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	50	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Разд</b>	<b>л 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>				
1.1.	<b>Зарождение олимпийского движения</b>	0.5	0	0	<a href="https://www.sportedu.by/istoriya-olimpijskogo-dvizheniya/">https://www.sportedu.by/istoriya-olimpijskogo-dvizheniya/</a> <a href="http://sport.voschool.edusite.ru/p18aa1.html">http://sport.voschool.edusite.ru/p18aa1.html</a> РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/conspect/261897/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/conspect/261897/</a>
1.2.	<b>Олимпийское движение в СССР и современной России</b>	0.25	0	0	<a href="http://профконкурс.рф/blog/2016-06-08-153">http://профконкурс.рф/blog/2016-06-08-153</a> <a href="https://fb.ru/turbopages.org/fb.ru/s/article/359547/">https://fb.ru/turbopages.org/fb.ru/s/article/359547/</a>
1.3.	<b>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами</b>	0.25	0	0	Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-vipolnennaya-uchaschimisya-vidayuschiesya-chempioni-olimpijskih-igr-sovremennosti-530278.html">https://infourok.ru/prezentaciya-vipolnennaya-uchaschimisya-vidayuschiesya-chempioni-olimpijskih-igr-sovremennosti-530278.html</a> <a href="https://sportcalorie.ru/historia/olimpijskie-chempiony">https://sportcalorie.ru/historia/olimpijskie-chempiony</a> <a href="https://poruski.me/2016/08/20/013-7-mnogokratnyh-olimpijskih-chempionov-rossii/">https://poruski.me/2016/08/20/013-7-mnogokratnyh-olimpijskih-chempionov-rossii/</a>
1.4.	<b>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом</b>	1	0	0	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/02/vospitanie-polozhitelnykh-lichnostnykh-kachestv">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/02/vospitanie-polozhitelnykh-lichnostnykh-kachestv</a>

Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	1	0	0	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/11/26/dnevnik-samonablyudeniya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/11/26/dnevnik-samonablyudeniya</a> РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a> Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoy-kulture-4101249.html">https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoy-kulture-4101249.html</a>
2.2.	<b>Понятие «техническая подготовка</b>	0.25	0	0	Техническая подготовка спортсмена <a href="http://sportwiki.to/">http://sportwiki.to/</a>
2.3.	<b>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»</b>	0.25	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/main/</a>
2.4.	<b>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий</b>	0.25	0	0	<a href="https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2014/11/11/metody-i-protsedury-izmereniya-dvigatelnykh">https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2014/11/11/metody-i-protsedury-izmereniya-dvigatelnykh</a>
2.5.	<b>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение</b>	0.25	0	0	<a href="https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65635b2bc78b5c53b89421306c27_0.html">https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65635b2bc78b5c53b89421306c27_0.html</a> <a href="https://studbooks.net/751759/turizm/preduprezhdenie-ispravlenie-oshibok-ovladieni-dvigatelnykh-deystviem-vidy-oshibok-prichiny-vozniknoveniya">https://studbooks.net/751759/turizm/preduprezhdenie-ispravlenie-oshibok-ovladieni-dvigatelnykh-deystviem-vidy-oshibok-prichiny-vozniknoveniya</a>
2.6.	<b>Планирование занятий технической подготовкой</b>	0.25	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/</a>
2.7.	<b>Составление плана занятий по технической подготовке</b>	0.25	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/</a>

2.8.	<b>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</b>	0.25	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/</a>
2.9.	<b>Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой</b>	0.25	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>	0.5	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/</a>
3.2.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/</a>
3.3.	<b>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</b>	4	1	3	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/</a> <a href="https://bal-sch4.edumsko.ru/activity/decade/post/648745">https://bal-sch4.edumsko.ru/activity/decade/post/648745</a>
3.4.	<b>Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды</b>	1	0	0	Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-akrobaticheskie-piramidi-v-shkole-1226292.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-akrobaticheskie-piramidi-v-shkole-1226292.html</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/15/tehnologicheskaya-karta-uroka-postroenie">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/15/tehnologicheskaya-karta-uroka-postroenie</a>
3.5.	<b>Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки</b>	2	0	2	YOUTUBE: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ynliddMJsB_s">https://www.youtube.com/watch?v=ynliddMJsB_s</a>
3.6.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений</b>	1	0	0	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/16/metodika-obucheniya-akrobaticheskim-uprazhneniyam">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/16/metodika-obucheniya-akrobaticheskim-uprazhneniyam</a>

3.7.	<b>Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма</b>	3	1	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/conspect/226022/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/conspect/226022/</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/16/">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/16/</a> metodika- obucheniya-akrobaticeskim-uprazhneniyam
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</b>	1	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/main/172523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/main/172523/</a>
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики</b>	1	0	0	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/09/">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/09/</a> kompleks- uprazhneniy-po-step-aerobike Мультиурок: <a href="https://multiurok.ru/blog/uprazhneniia-stiep-aerobiki.html">https://multiurok.ru/blog/uprazhneniia-stiep-aerobiki.html</a>
3.10	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий</b>	2	0	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/</a>
3.11	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</b>	1	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/</a>
3.12	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег</b>	4	0	4	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/</a>
3.13	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега</b>	1	0	0	Мультиурок: <a href="https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kulture-obuchenie-te.html">https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kulture-obuchenie-te.html</a>

3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в катящуюся мишень</b>	2	0	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/</a>
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений</b>	1	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/</a> Мультиурок: <a href="https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-fizkultury-na-temu-razuchivanie-upr.html">https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-fizkultury-na-temu-razuchivanie-upr.html</a>
3.16	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Торможение на лыжах способом «упор»</b>	2	0	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/</a>
3.17	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/</a>
3.18	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Поворот упором при спуске с пологого склона</b>	3	0	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/</a>
3.19	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/</a>
3.20	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции</b>	9	1	8	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/</a>
3.21	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении	1	0	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/</a>

	<b>учебной дистанции</b>				
3.22	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Ловля мяча после отскока от пола</b>	2	0	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/</a>
3.23	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> · <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола</b>	1	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/</a>
3.24	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> · <b>Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</b>	3	0	3	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/</a> <a href="https://vk.com/video-193419383_456239019">https://vk.com/video-193419383_456239019</a>
3.25	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> · <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу</b>	1	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/</a> <a href="https://vk.com/video-193419383_456239019">https://vk.com/video-193419383_456239019</a>
3.26	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> · <b>Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения</b>	3	1	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/</a>
3.27	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> · <b>Верхняя прямая подача мяча</b>	4	1	3	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/</a>
3.28	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> · <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку</b>	1	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/</a>

3.29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	3	1	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/prochee/uroki/sovershenstvovanie_peredachi_miacha_za_golovu_dvumia_rukami_sverkhu">https://kopilkaurokov.ru/prochee/uroki/sovershenstvovanie_peredachi_miacha_za_golovu_dvumia_rukami_sverkhu</a>
3.30	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	0	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/</a> YOUTUBE: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xg5pnczUkzM">https://www.youtube.com/watch?v=Xg5pnczUkzM</a>
3.31	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	0	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/</a>
Итого по разделу		60			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3	0	3	ГТО: <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	43	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Физическая культура в современном обществе	0.5	0	0	<a href="https://www.pedacademy.ru/categories/1/articles/97">https://www.pedacademy.ru/categories/1/articles/97</a>
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	0.5	0	0	<a href="https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2016/01/13/vsestononnee-razvitiie-lichnosti-i-fizicheskaya-kultura">https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2016/01/13/vsestononnee-razvitiie-lichnosti-i-fizicheskaya-kultura</a>
1.3.	Адаптивная физическая культура	0,5	0	0	Мультиурок: <a href="https://multiurok.ru/index.php/files/kratko-ob-adaptivnoi-fizicheskoi-kulture.html">https://multiurok.ru/index.php/files/kratko-ob-adaptivnoi-fizicheskoi-kulture.html</a>
Итого по разделу		1,5			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	Коррекция нарушения осанки	0.25	0	0	<a href="https://www.art-talant.org/publikacii/4015-uchebno-metodicheskaya-razrabotka-na-temu-korrekcija-narusheniy-osanki-na-urokah-fizicheskoy-kulytury">https://www.art-talant.org/publikacii/4015-uchebno-metodicheskaya-razrabotka-na-temu-korrekcija-narusheniy-osanki-na-urokah-fizicheskoy-kulytury</a>
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	0.25	0	0	Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/korrekcija-izbitochnogo-vesa-dlya-yunoshey-i-devushek-2240228.html">https://infourok.ru/korrekcija-izbitochnogo-vesa-dlya-yunoshey-i-devushek-2240228.html</a>
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	0.5	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/</a>
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	0.5	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/</a>
Итого по разделу		1,5			

<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<b>Профилактика умственного перенапряжения</b>	1	0	0	<a href="https://bstudy.net/745237/sport/profilaktika_umstvennogo_utomleniya">https://bstudy.net/745237/sport/profilaktika_umstvennogo_utomleniya</a>
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на перекладине</b>	5	1	4	Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm">https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm</a> <a href="https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html">https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</a> РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/</a> Мультиурок: <a href="https://multiurok.ru/index.php/files/akrobaticheskie-kombinatsii-dlia-8-klassa.html">https://multiurok.ru/index.php/files/akrobaticheskie-kombinatsii-dlia-8-klassa.html</a> акробатические комбинации
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине</b>	4	1	3	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/</a> Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html">https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</a>
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</b>	2	0	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/263165/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/263165/</a> <a href="http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/127-physical-edu/15458-Volnye_uprazhneniya_na_32_scheta_dlya_5-8-kh_klassov.html">http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/127-physical-edu/15458-Volnye_uprazhneniya_na_32_scheta_dlya_5-8-kh_klassov.html</a>
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Кроссовый бег</b>	4	1	3	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/</a>
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</b>	4	0	4	Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-sposobom-prognuvshis-5741555.html">https://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-sposobom-prognuvshis-5741555.html</a>

3.7.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике</b>	1	0	0	Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/pravila-sorevnovaniy-po-lyogkoy-atletike-2633664.html">https://infourok.ru/pravila-sorevnovaniy-po-lyogkoy-atletike-2633664.html</a>
3.8.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах</b>	3	0	3	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a> Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/metodika-podgotovki-gto-beg-na-dlinnye-distancii-4056230.html">https://infourok.ru/metodika-podgotovki-gto-beg-na-dlinnye-distancii-4056230.html</a>
3.9.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах</b>	3	0	3	Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/podgotovka-k-sdache-norm-gto-1956842.html">https://infourok.ru/podgotovka-k-sdache-norm-gto-1956842.html</a>
3.10	<b>Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом</b>	6	1	5	РЭШ: — <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/</a>
3.11	<b>Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах</b>	2	0	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/</a>
3.12	<b>Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением</b>	2	0	2	Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/vidi-tormozheniy-na-lizhah-2495113.html">https://infourok.ru/vidi-tormozheniy-na-lizhah-2495113.html</a>
3.13	<b>Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой</b>	4	1	3	Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/perehod-s-odnogo-lyzhnogo-hoda-na-druvoj-9-klass-5517184.html">https://infourok.ru/perehod-s-odnogo-lyzhnogo-hoda-na-druvoj-9-klass-5517184.html</a>
3.14	<b>Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине</b>	0	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/279171/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/279171/</a>
3.15	<b>Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине</b>	0	0	0	Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/metodicheskij-material-obuchenie-tehnike-plavaniya-sposobom-krol-na-grudi-i-krol-na-spine-4494779.html">https://infourok.ru/metodicheskij-material-obuchenie-tehnike-plavaniya-sposobom-krol-na-grudi-i-krol-na-spine-4494779.html</a>
3.16	<b>Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций</b>	0	0	0	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/03/31/">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/03/31/</a> obuchenie-tehniki-plavaniya-krol-na-grudi-krol-na

3.17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	0	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a> <a href="https://www.fizkultura.ru/sci/basketball/9">https://www.fizkultura.ru/sci/basketball/9</a>
3.18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	3	0	3	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/conspect/95812/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/conspect/95812/</a> <a href="https://www.fizkultura.ru/sci/basketball/18">https://www.fizkultura.ru/sci/basketball/18</a>
3.19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	3	1	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/</a> <a href="https://www.fizkultura.ru/sci/basketball/24">https://www.fizkultura.ru/sci/basketball/24</a>
3.20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	3	0	3	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/</a> <a href="https://www.fizkultura.ru/sci/basketball/24">https://www.fizkultura.ru/sci/basketball/24</a>
3.21	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	3	1	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/</a> <a href="https://pedsovet.org/article/voleybol-napadayuschiy-udar">https://pedsovet.org/article/voleybol-napadayuschiy-udar</a>
3.22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1	0	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/02/17/metodicheskie-rekomendatsii-po">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/02/17/metodicheskie-rekomendatsii-po</a>
3.23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2	0	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/conspect/43698/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/conspect/43698/</a>
3.24	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические	3	0	3	РЭШ:

.	действия в игре волейбол				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/</a>
3.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». · <b>Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</b>	1	0	1	<a href="https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2021/06/01/metodika-obucheniya-tehnike-i-taktike">https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2021/06/01/metodika-obucheniya-tehnike-i-taktike</a>
3.26	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</b>	0	0	0	Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-taktika-minifutbola-985367.html">https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-taktika-minifutbola-985367.html</a> РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a>
Итого по разделу		61			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	4	0	4	ГТО: <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	56	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	0.5	0	0	РЭШ:
1.2.	Пешие туристские подходы	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3337/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3337/main/</a> <a href="https://pedagogic-express.blogspot.com/2018/05/9.html">https://pedagogic-express.blogspot.com/2018/05/9.html</a>
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0.5	0	0	РЭШ:
Итого по разделу		2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	Восстановительный массаж	0,5	0	0	Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulturevosstanovitelnyj-massazh-2336319.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulturevosstanovitelnyj-massazh-2336319.html</a>
2.2.	Банные процедуры	0	0	0	Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/bani-i-bannie-proceduri-3842626.html">https://infourok.ru/bani-i-bannie-proceduri-3842626.html</a>
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	0.5	0	0	Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/izmereniya-fizicheskogo-razvitiya-i-funkcionalnih-vozmozhnostey-organizma-samonoblyudeniya-i-samokontrol-tehnologicheskaya-karta-1619607.html">https://infourok.ru/izmereniya-fizicheskogo-razvitiya-i-funkcionalnih-vozmozhnostey-organizma-samonoblyudeniya-i-samokontrol-tehnologicheskaya-karta-1619607.html</a>
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	Мультиурок: <a href="https://multiurok.ru/files/okazanie-piervoi-pomoshchi-pri-travmakh-na-zaniatiiakh-fizichieskimi-uprazhneniiami.html">https://multiurok.ru/files/okazanie-piervoi-pomoshchi-pri-travmakh-na-zaniatiiakh-fizichieskimi-uprazhneniiami.html</a>
Итого по разделу		2			

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Восстановительный массаж	1	0	1	Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelny-massazh-2336319.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelny-massazh-2336319.html</a>
2.2.	Банные процедуры	0.5	0	0	Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/bani-i-bannie-proceduri-3842626.html">https://infourok.ru/bani-i-bannie-proceduri-3842626.html</a>
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	0.5	0	0	Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/izmereniya-fizicheskogo-razvitiya-i-funkcionalnih-voznostey-organizma-samonoblyudeniya-i-samokontrol-tehnologicheskaya-karta-1619607.html">https://infourok.ru/izmereniya-fizicheskogo-razvitiya-i-funkcionalnih-voznostey-organizma-samonoblyudeniya-i-samokontrol-tehnologicheskaya-karta-1619607.html</a>
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	1	Мультиурок: <a href="https://multiurok.ru/files/okazaniie-piervoi-pomoshchi-pri-travmakh-na-zaniatiiakh-fizichieskimi-uprazhneniiami.html">https://multiurok.ru/files/okazaniie-piervoi-pomoshchi-pri-travmakh-na-zaniatiiakh-fizichieskimi-uprazhneniiami.html</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	0.5	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/</a>
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	0,25	0	0	Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-izbitochnoy-masse-tela-1471907.html">https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-izbitochnoy-masse-tela-1471907.html</a>
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	0.25	0	0	Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-izbitochnoy-masse-tela-1471907.html">https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-izbitochnoy-masse-tela-1471907.html</a>
3.4.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега	1	0	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/</a> Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/analiz-tehniki-i-metodika-obucheniya-dlinnogo-">https://infourok.ru/analiz-tehniki-i-metodika-obucheniya-dlinnogo-</a>

					<a href="http://kuvyrka-4460640.html">kuvyrka-4460640.html</a>
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</b>	3	0	3	Мультиурок: <a href="https://multiurok.ru/files/otkryti-urok-po-teme-kuvyrk-nazad-sognuvshis-v-up.html">https://multiurok.ru/files/otkryti-urok-po-teme-kuvyrk-nazad-sognuvshis-v-up.html</a> Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/gimnastika-akrobuprazhneniya-klass-1771341.html">https://infourok.ru/gimnastika-akrobuprazhneniya-klass-1771341.html</a>
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>	4	1	3	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/</a> Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-akrobaticheskie-kombinacii-2781562.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-akrobaticheskie-kombinacii-2781562.html</a> <a href="https://urok.1sept.ru/articles/214144">https://urok.1sept.ru/articles/214144</a> <a href="https://multiurok.ru/files/zachietnyie-akrobaticheskie-kombinatsii-2-11-kl.html">https://multiurok.ru/files/zachietnyie-akrobaticheskie-kombinatsii-2-11-kl.html</a>
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Размахивания в висе на высокой перекладине</b>	2	0	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/</a> Мультиурок: <a href="https://multiurok.ru/files/uprazhneniie-na-pieriekladinie-docx.html">https://multiurok.ru/files/uprazhneniie-na-pieriekladinie-docx.html</a> Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-gimnastika-razmahivanie-v-vise-soskok-2646202.html">https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-gimnastika-razmahivanie-v-vise-soskok-2646202.html</a>
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины</b>	2	0	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/conspect/173391/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/conspect/173391/</a>

3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине</b>	3	1	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/</a> Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-i-kombinacii-na-snaryadah-4026442.html">https://infourok.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-i-kombinacii-na-snaryadah-4026442.html</a>
3.10	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</b>	3	0	3	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/</a> Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-gimnastika-uprazhneniya-na-raznovisokih-i-parallelnih-brusyah-3967342.html">https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-gimnastika-uprazhneniya-na-raznovisokih-i-parallelnih-brusyah-3967342.html</a>
3.11	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне</b>	2	0	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/</a> мультиурок: <a href="https://multiurok.ru/files/kombinatsiia-na-gimnasticheskom-brevne-devushki.html">https://multiurok.ru/files/kombinatsiia-na-gimnasticheskom-brevne-devushki.html</a>
3.12	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</b>	3	1	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/</a> Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-gimnastika-uprazhneniya-na-raznovisokih-i-parallelnih-brusyah-3967342.html">https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-gimnastika-uprazhneniya-na-raznovisokih-i-parallelnih-brusyah-3967342.html</a>
3.13	<i>Модуль «Гимнастика»</i> <b>Лазанье по канату</b>	3	1	2	Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-cherlidingu-2358665.html">https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-cherlidingu-2358665.html</a>
3.14	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях</b>	9	1	8.	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/main/</a>

3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	4	1	3	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/conspect/</a>
3.16	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	9	1	8	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/</a>
3.17	Модуль «Плавание». Плавание брассом	0	0	0	Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-brass-779952.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-brass-779952.html</a>
3.18	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	0	0	0	Инфоурок: <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-razdela-plavanie-na-temu-tehnika-povorotov-v-raznih-stilyah-plavaniya-812753.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-razdela-plavanie-na-temu-tehnika-povorotov-v-raznih-stilyah-plavaniya-812753.html</a>
3.19	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	4	0	4	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
3.20	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	4	0	4	Первое сентября: <a href="https://urok.1sept.ru/articles/507354">https://urok.1sept.ru/articles/507354</a>
3.21	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	0	0	0	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/</a>
Итого по разделу		57			
Разд	<b>л 4. СПОРТ</b>				
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	4	0	4	ГТО: <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/263013/</a>
Итого по разделу		4			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

68

7

54

