

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ СЕЛА УЭЛЬКАЛЬ ИМЕНИ ПЕРВОЙ
КРАСНОЗНАМЁННОЙ ПЕРЕГОНОЧНОЙ АВИАДИВИЗИИ»

СОГЛАСОВАНО:
педагогическим советом
протокол от 20.05.2024 № 05

УТВЕРЖДЕНО:
приказом МБОУ «ЦО с. Уэлькаль»
от 20.05.2024 № 01-05/112-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1180389)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

**Уэлькаль
2024**

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 5 КЛАССЕ

Знания о физической культуре

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 6 КЛАССЕ

Знания о физической культуре

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика

и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине:

висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 7 КЛАССЕ

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической под-

готовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 9 КЛАССЕ

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ООО

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения рабочей программы ООО по физической культуре характеризуют готовность обучающихся руководствоваться системой традиционных российских социокультурных и нравственных ценностей, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и отражают:

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

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

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

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

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

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

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

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

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы ООО, формируемые при изучении учебного предмета «Физическая культура» отражают:

Универсальные учебные познавательные действия:

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

Универсальные учебные 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; б 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);

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

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

6 КЛАСС

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

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

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

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

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

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

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

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень; выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов - имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профес-

сиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

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

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

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

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

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

- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

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

- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; 6 соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

- выполнять повороты кувырком, маятником;

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

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

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС (68 ч.)

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания
1	Знания о физической культуре (1 ч.)	Вводный инструктаж по технике безопасности. Организационно-методические требования на уроках физкультуры. ОФП	1	1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://windows.edu/ru	Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию школьниками требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам
2	Физическое совершенствование (67 ч.) Модуль «Гимнастика» (10 ч.)	Инструктаж по технике безопасности. Акробатические упражнения.	1	2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu/ru	
3		Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей.	1	3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru ,	
4		Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств.	1	http://eor.edu.ru	
5		Опорный прыжок. Развитие координации, силовых качеств.	1	4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы http://katalog.iot.ru/	
6		Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	5. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет http://www.metodkabinet.eu/	
7		Стойка на лопатках. Акробатические упражнения	1	6. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» http://catalog.iot.ru	
8		Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	7. Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru	
9		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	1	8. Портал «Российское образование» http://www.edu.ru	
10		Кувырок вперед и назад. Строевые упражнения	1	9. Портал Российская электронная школа https://	
11		Сгибание и разгибание рук в упоре.	1		

				resh.edu.ru 10. https://interneturok.ru	
12	Модуль «Лёгкая атлетика» (19 ч.)	Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения.	1	1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- http://windows.edu.ru 2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu.ru 3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru 4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы http://katalog.iot.ru/ 5. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет http://www.metodkabinet.eu/ 6. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» http://catalog.iot.ru 7. Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru 8. Портал «Российское образование» http://www.edu.ru 9. Портал Российская электронная школа https://resh.edu.ru 10. https://interneturok.ru	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы
13		Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м.	1		
14		Спринтерский бег. Эстафетный бег	1		
15		Тестирование челночного бега 3×10 м.	1		
16		Развитие выносливости. Кросс 1200 м	1		
17		Тестирование метания малого мяча на дальность.	1		
18		Развитие силовых качеств	1		
19		Тестирование прыжка в длину с места.	1		
20		Тестирование бега 1000 м.	1		
21		Тестирование метания малого мяча на точность.	1		
22		Инструктаж по технике безопасности. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	1		
23		Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств	1		
24		Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств	1		
25		Тестирование бега 1000 м.	1		
26		Тестирование метания малого мяча на дальность.	1		
27		Тестирование метания малого мяча на точность.	1		
28		Тестирование прыжка в длину с места.	1		
29		Тестирование бега на 30 м.	1		
30		Тестирование челночного бега 3×10 м.	1		
31		Модуль «Зимние	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Скользя-		

	виды спорта» (9 ч.)	щий шаг.		http://windows.edu/ru	между учителем и учениками через похвалу, выделение сильных сторон ученика, организацию совместной творческой деятельности; установление сотрудничества в продуктивной деятельности, использование мотивирующего потенциала юмора, обращение к личному опыту обучающихся, проявление внимания к ученикам, требующим такого внимания; побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы
32		Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu/ru	
33		Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	1	3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru ,	
34		Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	1	http://eor.edu.ru	
35		Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы http://katalog.iot.ru/	
36		Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	5. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет http://www.metodkabinet.eu/	
37		Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости.	1	6. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» http://catalog.iot.ru	
38		Торможение «упором». Развитие выносливости.	1	7. Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru	
39		Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	8. Портал «Российское образование» http://www.edu.ru	
40		Модуль «Спортивные игры» (30 ч.)	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1	
41	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Стойки и перемещения игро-		1	10. https://interneturok.ru	
	Баскетбол (10 ч.)			1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- http://windows.edu/ru	Применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести
				2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu/ru	

		ка, повороты и остановки.			
42		Баскетбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки.	1		3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru 4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы http://katalog.iot.ru/ 5. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет http://www.metodkabinet.eu/ 6. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» http://catalog.iot.ru 7. Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru 8. Портал «Российское образование» http://www.edu.ru 9. Портал Российская электронная школа https://resh.edu.ru 10. https://interneturok.ru
43		Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	1		
44		Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	1		
45		Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	1		
46		Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1		
47		Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств.	1		
48		Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	1		
49		Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.	1		
50		Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств	1		
51	<i>Волейбол (10 ч.)</i>	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	1		
52		Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	1		2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu/ru
53		Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	1		3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru
54		Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	1		

55		Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	1	<p>4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы http://katalog.iot.ru/</p> <p>5. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет http://www.metodkabinet.eu/</p> <p>6. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» http://catalog.iot.ru</p> <p>7. Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru</p> <p>8. Портал «Российское образование» http://www.edu.ru</p> <p>9. Портал Российская электронная школа https://resh.edu.ru</p> <p>10. https://interneturok.ru</p>
56		Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	1	
57		Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1	
58		Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1	
59		Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	1	
60		Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	1	
61	<i>Футбол (8 ч.)</i>	Футбол. Основные приемы и правила игры. Развитие физических качеств.	1	<p>1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://windows.edu.ru</p> <p>2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu.ru</p> <p>3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru, http://eor.edu.ru</p> <p>4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы http://katalog.iot.ru/</p> <p>5. Metodkabinet.eu: информационно-методический каби-</p>
62		Футбол. Овладение техникой передвижения.	1	
63		Футбол. Повороты. Развитие физических качеств.	1	
64		Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости.	1	
65		Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости.	1	
66		Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	1	
67		Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие координационных способностей.	1	
68		Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических	1	

		качеств.		нет http://www.metodkabinet.eu/ 6. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» http://catalog.iot.ru 7. Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru 8. Портал «Российское образование» http://www.edu.ru 9. Портал Российская электронная школа https://resh.edu.ru 10. https://interneturok.ru	
--	--	----------	--	--	--

6 КЛАСС (68 ч.)

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания
1	Знания о физической культуре (1 ч.)	Вводный инструктаж по технике безопасности. Организационно-методические требования на уроках физкультуры. ОФП	1	1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://windows.edu/ru 2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu/ru 3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru 4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы http://katalog.iot.ru/	Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию школьниками требований и просьб учителя, при-
2	Физическое совершенствование (67 ч.) Модуль «Гимнастика» (14 ч.)	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1		
3		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1		
4		Тестирование подтягивания на перекладине.	1		
5		Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	1		
6		Техника прыжка в высоту способом	1		

		«перешагивание».				
7		Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	5. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет http://www.metodkabinet.eu/	влечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам	
8		Кувырок вперед. Мост	1	6. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» http://catalog.iot.ru		
9		Строевые упражнения и акробатические комбинации	1	7. Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru		
10		Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1	8. Портал «Российское образование» http://www.edu.ru		
11		Знакомство с брусьями	1	9. Портал Российская электронная школа https://resh.edu.ru		
12		Упражнения на брусках	1	10. https://interneturok.ru		
13		Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1			
14		Тестирование опорного прыжка согнув ноги.	1			
15		Ритмическая гимнастика и ОФП	1			
16	Модуль «Лёгкая атлетика» (15 ч.)	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование бега на 30 м.	1	1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- http://windows.edu.ru		Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор со-
17		Тестирование челночного бега 3×10 м.	1	2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu.ru		
18		Тестирование бега на 60 и 300 м.	1	3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru ,		
19		Техника метания мяча на дальность	1	http://eor.edu.ru		
20		Тестирование метания мяча на дальность.	1	4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы http://katalog.iot.ru/		
21		Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	5. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет http://www.metodkabinet.eu/		
22		Техника прыжка в длину с разбега	1			
23		Тестирование прыжка в длину с разбега.	1			
24		Равномерный бег. Развитие выносливости	1			
25		Тестирование бега на 1000 м.	1			
26		Тестирование прыжка в длину с места.	1			
27		Инструктаж по технике безопасности. Тестирование прыжка в длину с места.	1			
28		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1			
29		Тестирование бега на 30 м. Тестирова-	1			

		ние челночного бега 3×10 м.			
30		Тестирование бега на 1000 м.	1	6. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» http://catalog.iot.ru 7. Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru 8. Портал «Российское образование» http://www.edu.ru 9. Портал Российская электронная школа https://resh.edu.ru 10. https://interneturok.ru	ответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы
31	Модуль «Зимние виды спорта» (10 ч.)	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	1	1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://windows.edu.ru	Создание позитивных и конструктивных отношений между учителем и учениками через похвалу, выделение сильных сторон ученика, организацию совместной творческой деятельности; установление трудовых отношений в продуктивной деятельности, использование мотивирующего потенциала юмора, обращение к личному опыту обучающихся, проявление внимания к ученикам, требующим такого внимания; побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установ-
32		Одновременный бесшажный ход	1	2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu.ru	
33		Одновременный одношажный ход	1	3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru	
34		Чередование различных лыжных ходов	1	4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы http://katalog.iot.ru/	
35		Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1	5. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет http://www.metodkabinet.eu/	
36		Подъемы на склон и спуски со склона	1	6. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» http://catalog.iot.ru	
37		Торможение и поворот «упором»	1	7. Российский образователь-	
38		Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1		
39		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1		
40		Тестирование прохождения дистанции 2 км на лыжах	1		

				<p>ный портал http://www.school.edu.ru</p> <p>8. Портал «Российское образование» http://www.edu.ru</p> <p>9. Портал Российская электронная школа https://resh.edu.ru</p> <p>10. https://interneturok.ru</p>	ление и поддержку доброжелательной атмосферы
41	Модуль «Спортивные игры» (28 ч.) <i>Баскетбол (10 ч.)</i>	Спортивные игры	1	<p>1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://windows.edu.ru</p> <p>2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu.ru</p> <p>3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru, http://eor.edu.ru</p> <p>4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы http://katalog.iot.ru/</p> <p>5. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет http://www.metodkabinet.eu/</p> <p>6. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» http://catalog.iot.ru</p> <p>7. Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru</p> <p>8. Портал «Российское образование» http://www.edu.ru</p> <p>9. Портал Российская элек-</p>	Применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления; инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности
42		Подвижные и спортивные игры	1		
43		Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча	1		
44		Баскетбол. Броски мяча в корзину	1		
45		Баскетбол. Броски мяча в корзину	1		
46		Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	1		
47		Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		
48		Баскетбол. Броски мяча в корзину	1		
49		Баскетбол. Тактические действия	1		
50		Баскетбол. Тактические действия	1		
51		Баскетбол. Игра по правилам. ОФП	1		
52		Баскетбол. Игра по правилам. ОФП	1		

				тронная школа https://resh.edu.ru 10. https://interneturok.ru
53	<i>Волейбол (10 ч.)</i>	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1	1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- http://windows.edu.ru 2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu.ru 3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru 4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы http://katalog.iot.ru/ 5. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет http://www.metodkabinet.eu/ 6. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» http://catalog.iot.ru 7. Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru 8. Портал «Российское образование» http://www.edu.ru 9. Портал Российская электронная школа https://resh.edu.ru 10. https://interneturok.ru
54		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1	
55		Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	
56		Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	
57		Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения	1	
58		Волейбол. Верхняя прямая подача	1	
59		Волейбол. Тактические действия	1	
60		Волейбол. Верхняя прямая подача	1	
61		Волейбол. Игра по правилам	1	
62		Волейбол. Игра по правилам. ОФП	1	
63	<i>Футбол (6 ч.)</i>	Техника ведения мяча ногами. Остановка мяча	1	1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»-
64		Техника ведения мяча ногами	1	

65		Техника ударов по катящемуся мячу ногой	1	http://windows.edu/ru	
66		Жонглирование мячом ногами. Эстафеты с мячом	1	2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu/ru	
67		Спортивная игра «Футбол». ОФП	1	3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru	
68		Спортивная игра «Футбол». ОФП	1	4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы http://katalog.iot.ru/ 5. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет http://www.metodkabinet.eu/ 6. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» http://catalog.iot.ru 7. Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru 8. Портал «Российское образование» http://www.edu.ru 9. Портал Российская электронная школа https://resh.edu.ru 10. https://interneturok.ru	

7 КЛАСС (68 ч.)

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания
1	Знания о	Вводный инструктаж по технике	1	1. «Единое окно доступа к об-	Побуждение обучающихся

		безопасности.			
--	--	---------------	--	--	--

	физической культуре (1 ч.)	Организационно-методические требования на уроках физкультуры. ОФП		разовательным ресурсам»- http://windows.edu/ru	соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию школьниками требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам	
2	Физическое совершенствование (68 ч.) Модуль «Гимнастика» (15 ч.)	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu/ru		
3		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru		
4		Тестирование подтягивания на перекладине.	1	4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы http://katalog.iot.ru/		
5		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	5. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет http://www.metodkabinet.eu/		
6		Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивания».	1	6. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» http://catalog.iot.ru		
7		Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	7. Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru		
8		Кувырок вперед, мост, стойка на лопатках.	1	8. Портал «Российское образование» http://www.edu.ru		
9		Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1	9. Портал Российская электронная школа https://resh.edu.ru		
10		Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1	10. https://interneturok.ru		
11		Упражнения на брусьях. Комбинации на брусьях.	1			
12		Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1			
13		Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь	1			
14		Опорные прыжки	1			
15		Тестирование опорного прыжка.	1			
16		Ритмическая гимнастика и ОФП	1			
17		Модуль «Лёгкая атлети-	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование бега на 30 м.	1		1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- http://windows.edu/ru
18	Тестирование челночного бега 3×10 м.		1			

19	ка» (14 ч.)	Тестирование бега на 60 и 300 м.	1	<p>2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu.ru</p> <p>3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru, http://eor.edu.ru</p> <p>4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы http://katalog.iot.ru/</p> <p>5. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет http://www.metodkabinet.eu/</p> <p>6. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» http://catalog.iot.ru</p> <p>7. Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru</p> <p>8. Портал «Российское образование» http://www.edu.ru</p> <p>9. Портал Российская электронная школа https://resh.edu.ru</p> <p>10. https://interneturok.ru</p>	<p>неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы</p>			
20		Спринтерский бег. Эстафетный бег	1					
21		Техника метания мяча на дальность	1					
22		Тестирование метания мяча на дальность.	1					
23		Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	1					
24		Тестирование прыжка в длину с разбега.	1					
25		Равномерный бег. Развитие выносливости	1					
26		Тестирование бега на 1000 м.	1					
27		Тестирование прыжка в длину с места.	1					
28		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1					
29		Тестирование бега на 30 м. Тестирование челночного бега 3×10 м.	1					
30		Тестирование бега на 60 м.	1					
31		Модуль «Зимние виды спорта» (10 ч.)	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход			1	<p>1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- http://windows.edu.ru</p> <p>2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu.ru</p>	<p>Создание позитивных и конструктивных отношений между учителем и учениками через похвалу, выделение сильных сторон ученика, организацию совместной творческой деятельности</p>
32			Одновременный бесшажный ход			1		
33	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости		1					
34	Чередование различных лыжных хо-		1					

		Дов			
35		Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1	3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru	сти; установление трудовых отношений в продуктивной деятельности, использование мотивирующего потенциала юмора, обращение к личному опыту обучающихся, проявление внимания к ученикам, требующим такого внимания; побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы
36		Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы http://katalog.iot.ru/	
37		Прохождение дистанции 1.5 км на лыжах	1	5. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет http://www.metodkabinet.eu/	
38		Преодоление небольших трамплинов	1	6. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» http://catalog.iot.ru	
39		Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение и поворот «упором»	1	7. Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru	
40		Тестирование прохождения дистанции 2 км на лыжах	1	8. Портал «Российское образование» http://www.edu.ru	
				9. Портал Российская электронная школа https://resh.edu.ru	
41	Модуль «Спортивные игры» (30 ч.) Баскетбол (10 ч.)	Спортивные игры	1	10. https://interneturok.ru	Применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует раз-
42		Подвижные и спортивные игры	1	1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- http://windows.edu.ru	
43		Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча.	1	2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-kollektion.edu.ru	
44		Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.	1	3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru	
45		Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.	1		
46		Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.	1		
47		Баскетбол. Вырывание и выбивания мяча, передача одной рукой от плеча.	1		

48		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча.	1	4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы http://katalog.iot.ru/ 5. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет http://www.metodkabinet.eu/ 6. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» http://catalog.iot.ru 7. Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru 8. Портал «Российское образование» http://www.edu.ru 9. Портал Российская электронная школа https://resh.edu.ru 10. https://interneturok.ru	витию критического мышления; инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности
49		Баскетбол. Тактические действия.	1		
50		Баскетбол. Игра по правилам.	1		
51		Баскетбол. Игра по правилам.	1		
52		Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча.	1		
53	<i>Волейбол (10 ч.)</i>	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1	1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://windows.edu.ru 2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu/ru 3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru 4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы http://katalog.iot.ru/ 5. Metodkabinet.eu: информационно-методический каби-	Применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления; инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и вы-
54		Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке	1		
55		Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1		
56		Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	1		
57		Волейбол. Прямой нападающий удар	1		
58		Волейбол. Подачи и удары	1		
59		Волейбол. Волейбольные упражнения	1		
60		Волейбол. Тактические действия.	1		
61		Волейбол. Игра по правилам. ОФП	1		
62		Волейбол. Игра по правилам. ОФП	1		

				нет http://www.metodkabinet.eu/ 6. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» http://catalog.iot.ru 7. Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru 8. Портал «Российское образование» http://www.edu.ru 9. Портал Российская электронная школа https://resh.edu.ru 10. https://interneturok.ru	полнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности
63	Футбол (8 ч.)	Инструктаж по технике безопасности. Техника ведения мяча ногами	1	1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- http://windows.edu.ru 2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu.ru 3. «Федеральный центр информационных образователь-	Применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой ра-
64		Техника ведения мяча ногами. Эстафеты с мячом	1		
65		Техника ударов по катящемуся мячу ногами	1		
66		Жонглирование мячом ногами. Учебная игра. ОФП	1		
67		Спортивная игра «Футбол». Учебная игра. ОФП	1		

68	Спортивная игра «Футбол». Учебная игра. ОФП	1	<p>ных ресурсов» -</p> <p>http://fcior.edu.ru, http://eor.edu.ru</p> <p>4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы http://katalog.iot.ru/</p> <p>5. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет http://www.metodkabinet.eu/</p> <p>6. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» http://catalog.iot.ru</p>	<p>боты, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления; инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности</p>
----	---	---	---	---

				<p>7. Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru</p> <p>8. Портал «Российское образование» http://www.edu.ru</p> <p>9. Портал Российская электронная школа https://resh.edu.ru</p> <p>10. https://interneturok.ru</p>	
--	--	--	--	--	--

8 КЛАСС (68 ч.)

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания
1	Знания о физической культуре (1 ч.)	Вводный инструктаж по технике безопасности. Организационно-методические требования на уроках физкультуры. ОФП	1	1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://windows.edu.ru	Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию школьниками требований и просьб учителя, при-
2	Физическое совершенствование (68 ч.) <i>Модуль «Гимнастика» (11 ч.)</i>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Длинный кувырок с разбега	1	2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu.ru	
3		Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1	3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru ,	
4		Акробатические комбинации. Стойка на голове и руках	1	http://eor.edu.ru	
5		Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1	4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы http://katalog.iot.ru/	
6		Подъём переворотом на высокой перекладине	1		

7		Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1	<p>5. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет http://www.metodkabinet.eu/</p> <p>6. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» http://catalog.iot.ru</p> <p>7. Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru</p> <p>8. Портал «Российское образование» http://www.edu.ru</p> <p>9. Портал Российская электронная школа https://resh.edu.ru</p> <p>10. https://interneturok.ru</p>	<p>влечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам</p>		
8	Упражнения на брусьях. Комбинации на брусьях	1					
9	Контрольный урок по теме «Брусья»	1					
10	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»	1					
11	Опорный прыжок боком с поворотом.	1					
12	Опорный прыжок	1					
13	Модуль «Лёгкая атлетика» (18 ч.)	Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения.	1			<p>1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- http://windows.edu.ru</p> <p>2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu.ru</p> <p>3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru, http://eor.edu.ru</p> <p>4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы http://katalog.iot.ru/</p> <p>5. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет http://www.metodkabinet.eu/</p>	<p>Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор со-</p>
14		Тестирование бега на 100 м. ОФП	1				
15		Бег на короткие дистанции на результат	1				
16		Техника метания мяча на дальность с разбега.	1				
17		Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	1				
18		Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	1				
19		Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	1				
20		Тестирование прыжка в длину с разбега.	1				
21		Равномерный бег. Развитие выносливости	1				
22		Броски малого мяча на точность.	1				
23		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1				
24		Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание».	1				

25		Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1	6. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» http://catalog.iot.ru	ответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы
26		Тестирование челночного бега 3×10 м. Кроссовая подготовка.	1	7. Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru	
27		Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	8. Портал «Российское образование» http://www.edu.ru	
28		Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	1	9. Портал Российская электронная школа https://resh.edu.ru	
29		Тестирование бега на 100 м.	1	10. https://interneturok.ru	
30		Тестирование прыжка в длину с места. ОФП	1		
31	Модуль «Зимние виды спорта» (10 ч.)	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	1	1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- http://windows.edu.ru	Создание позитивных и конструктивных отношений между учителем и учениками через похвалу, выделение сильных сторон ученика, организацию совместной творческой деятельности; установление сотрудничества в продуктивной деятельности, использование мотивирующего потенциала юмора, обращение к личному опыту обучающихся, проявление внимания к ученикам, требующим такого внимания; побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установ-
32		Одновременный бесшажный ход	1	2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu.ru	
33		Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	1	3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru	
34		Чередование лыжных ходов.	1	4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы http://katalog.iot.ru/	
35		Коньковый ход на лыжах	1	5. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет http://www.metodkabinet.eu/	
36		Подъемы на склон и спуски со склона	1	6. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» http://catalog.iot.ru	
37		Торможение боковым соскальзыванием	1	7. Российский образователь-	
38		Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	1		
39		Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1		
40		Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции 3 км	1		

				<p>ный портал http://www.school.edu.ru</p> <p>8. Портал «Российское образование» http://www.edu.ru</p> <p>9. Портал Российская электронная школа https://resh.edu.ru</p> <p>10. https://interneturok.ru</p>	ление и поддержку доброжелательной атмосферы
41	Модуль «Спортивные игры» (28 ч.) <i>Баскетбол (10 ч.)</i>	Подвижные и спортивные игры	1	<p>1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://windows.edu.ru</p> <p>2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu.ru</p> <p>3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru, http://eor.edu.ru</p> <p>4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы http://katalog.iot.ru/</p> <p>5. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет http://www.metodkabinet.eu/</p> <p>6. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» http://catalog.iot.ru</p> <p>7. Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru</p> <p>8. Портал «Российское образование» http://www.edu.ru</p> <p>9. Портал Российская элек-</p>	Применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления; инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности
42		Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	1		
43		Баскетбол. Штрафные броски.	1		
44		Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину.	1		
45		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1		
46		Баскетбол. Перехват мяча	1		
47		Баскетбол. Перехват мяч	1		
48		Баскетбол. Нападение и защита	1		
49		Баскетбол. Игра по правилам	1		
50		Баскетбол. Игра по правилам	1		
51		Контрольный урок по теме «Баскетбол». ОФП	1		

				тронная школа https://resh.edu.ru 10. https://interneturok.ru	
52	<i>Волейбол</i> (10 ч.)	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1	1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- http://windows.edu.ru	Применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления; инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности
53		Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад	1	2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu.ru	
54		Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru	
55		Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы http://katalog.iot.ru/	
56		Волейбол. Прямой нападающий удар	1	5. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет http://www.metodkabinet.eu/	
57		Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку	1	6. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» http://catalog.iot.ru	
58		Волейбол. Тактические действия	1	7. Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru	
59		Волейбол. Игра по правилам	1	8. Портал «Российское образование» http://www.edu.ru	
60		Волейбол. Игра по правилам	1	9. Портал Российская электронная школа https://resh.edu.ru	
61		Контрольный урок по теме «Волейбол». Учебная игра. ОФП	1	10. https://interneturok.ru	
62		<i>Футбол</i> (7 ч.)	Инструктаж по технике безопасности. Футбол. Техника удара по мячу вну-	1	

		тренней стороной стопы		http://windows.edu/ru	интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления; инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности
63		Футбол. Удары по мячу подъемом ноги	1	2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu/ru	
64		Футбол. Удары по катящемуся мячу подъемом ноги	1	3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru ,	
65		Футбол. Удар по мячу серединой лба	1	http://eor.edu.ru	
66		Футбол. Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу	1	4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы http://katalog.iot.ru/	
67		Футбольные упражнения с мячом. Учебная игра	1	5. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет http://www.metodkabinet.eu/	
68		Контрольный урок по теме «Футбол». ОФП	1	6. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» http://catalog.iot.ru	
				7. Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru	
				8. Портал «Российское образование» http://www.edu.ru	
				9. Портал Российская электронная школа https://resh.edu.ru	
				10. https://interneturok.ru	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 5-й класс: учебник, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура, 5-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИИНТЕРНЕТ

- www.edu.ru
- www.school.edu.ru
- <https://uchi.ru>