

Департамент образования и науки Тюменской области
Управление образования Администрации Тюменского муниципального района
МАОУ Винзилинская СОШ им. Ковальчука

Руководитель ШМО
 С.А. Пестерева
 Протокол №1 от 29.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ Винозилинская
СОШ им. Ковальчука
Филоненко
Приказ №140-ОД
31.08.2023

Составитель: Пестерева Светлана Александровна
учитель физической культуры

п. Винзили, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 272 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение

приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, 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.

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым

скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (с учетом рабочей программы воспитания)

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Цифровые образовательные ресурсы
Лёгкая атлетика		10	
1.	Легкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Первая помощь при травмах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
2.	Высокий старт. Стартовый разгон.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
3.	Высокий старт. Достижение современных спортсменов на Олимпийских играх.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/
4.	Высокий старт. Финиширование. По этапное развитие физической культуры в России	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
5.	Бег на 60 м на результат. Подготовка к сдаче ГТО Специальные беговые упражнения. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
6.	Метание мяча. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 беговых шагов. Отталкивание. Биомеханические основы техники прыжков и метаний.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 беговых шагов. Приземление. Метание мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
8.	Прыжок в длину на результат. Подготовка к сдаче ГТО. Метание мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
9.	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
10.	Бег на результат. Подготовка к сдаче ГТО. Развитие выносливости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Баскетбол		7	
11.	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Элементы техники передвижений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
12.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. История развития баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/

13.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/
14.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/
15.	Ловля и передача одной рукой от плеча в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/
16.	Ловля и передача одной рукой от плеча в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/
17.	Ведения мяча. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/
Гимнастика		12	
18.	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Терминология гимнастических упражнений. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
19.	Строевые упражнения. Висы и упоры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/
20.	Строевые упражнения. Висы и упоры. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
21.	Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Висы и упоры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/
22.	Строевые упражнения. Висы и упоры Развитие силы.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/
23.	Выполнение комбинации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
24.	Акробатика. Влияние гимнастических упражнений на телосложение.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
25.	Акробатика. Кувырок вперед - назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
26.	Акробатика. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
27.	Акробатика. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
28.	Опорный прыжок. Лазанье по канату.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
29.	Опорный прыжок. Лазанье по канату.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
Баскетбол		4	
30.	Баскетбол. Броски одной и двумя руками на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/
31.	Бросок мяча в корзину со средних и дальних дистанций	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
32.	Индивидуальная техника защиты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/

33.	Индивидуальная техника защиты. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/
Лыжная подготовка		15	
34.	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. История развития лыжного спорта в России	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
35.	Одновременный бесшажный ход.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/939/
36.	Одновременный бесшажный ход.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/939/
37.	Одновременный двухшажный ход.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
38.	Одновременный двухшажный ход.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
39.	Одновременный двухшажный ход.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
40.	Поворот упором.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/
41.	Поворот упором.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/
42.	Подъем "Елочкой".	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
43.	Подъем "Елочкой".	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
44.	Торможение упором.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/
45.	Торможение упором.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/
46.	Подвижные игры на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/
47.	Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/
48.	Прохождение дистанции 3,5 км на результат. Подготовка к сдаче ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Волейбол		8	
49.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Правила игры в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
50.	Верхняя передача мяча партнеру, над собой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
51.	Нижняя передача мяча партнеру, над собой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/
52.	Нижняя прямая подача мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
53.	Прямой нападающий удар.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/
54.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/
55.	Тактика свободного нападения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/
56.	Игра в волейбол в три передачи	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/
Футбол		5	
57.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (футбол). Правила игры в футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/main/262676/
58.	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней	1	https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/545-ostanovki-myacha

	стороной стопы		
59.	Ведение футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/
60.	Обводка мячом ориентиров	1	http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/1738-obvodka-i-vedenie-myacha-v-futbole
61.	Игра в футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/train/262679/
Легкая атлетика		7	
62.	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Бег на средние дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
63.	Бег на средние дистанции. Эстафеты с беговыми упражнениями.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/
64.	Высокий старт (до 40м). Стартовый разгон. Финиширование	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/
65.	Высокий старт. Финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/
66.	Бег (60 м) на результат. Подготовка к сдаче ГТО	1	https://gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
67.	Прыжок в высоту. Разбег. Отталкивание. Метание малого мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/
68.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	1	
Общее количество часов по программе		68ч.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (с учетом рабочей программы воспитания)

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Цифровые образовательные ресурсы
Лёгкая атлетика		13	
1.	Вводный инструктаж. Т.Б на уроках легкой атлетике. Олимпийские игры древности и современности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
2.	Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/
3.	Совершенствование высокого старта. История легкой атлетики.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
4.	Эстафетный бег. Бег с преодолением малых препятствий. Основные этапы развития физической	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1387/

	культуры в России.		
5.	Бег 60 метров с низкого старта. Подготовка к сдаче ГТО. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1	https://gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
6.	Метание мяча на дальность.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/05/09/metanie-myacha-v-tsel
7.	Метание с 4-5 шагов на дальность. Подготовка к сдаче ГТО	1	https://gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
8.	Развитие силовых способностей и прыгучести. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
9.	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ГТО. Правила соревнований по легкой атлетике.	1	https://gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
10.	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/
11.	Развитие силовой выносливости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/
12.	Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
13.	Кроссовая подготовка. Кросс 1,5 км и 2 км. Подготовка на сдачу ГТО.	1	https://gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567
Баскетбол		7	
14.	Инструктаж по Т.Б на уроке спортивные игры. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/
15.	Ловля и передачи мяча. Русские народные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
16.	Передачи мяча в парах на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
17.	Ведения мяча в разных стойках, ведущей и не ведущей рукой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
18.	Ведения мяча в разных стойках, ведущей и не ведущей рукой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/start/169623/

19.	Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
20.	Бросок в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/
Гимнастика		12	
21.	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю». Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирование телосложения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/
22.	Акробатика (кувырок вперед, назад) Комплексы утренней гимнастики	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
23.	Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан». Акробатические упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
24.	Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра «Удочка».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
25.	Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра «Удочка».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
26.	Стойка «ласточка». Кувырок вперед. Развитие координационных способностей Комплекс упражнений для развития основных физических качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
27.	Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить». Лазание и перелазание. Отжимание. Подготовка к сдаче ГТО.	1	https://gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c
28.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/conspect/225976/
29.	Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону». Подтягивание. Подготовка к сдаче ГТО.	1	https://gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574 https://gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567
30.	Техника выполнения опорных прыжков	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/
31.	Техника выполнения опорных прыжков	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/
32.	Общеразвивающие упражнения с обручами.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4819/conspect/303745/

	Строевая подготовка. Тест по гимнастике		
Волейбол		4	
33.	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. История зарождения игры волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
34.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/conspect/196101/
35.	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/
36.	Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/
Лыжная подготовка		15	
37.	Инструктаж по Т.Б на уроках лыжной подготовки. Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. Виды лыжных ходов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
38.	Техника попеременного двухшажного хода с палками. Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить». (отталкивание)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/
39.	Техника попеременного двухшажного хода с палками (скольжение)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/
40.	Попеременный двухшажный ход	1	https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/dvuxshazhnyj-xod-na-lyzhax/
41.	Одновременный одношажный ход.	1	https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/odnoshazhnyj-xod-na-lyzhax/
42.	Одновременный бесшажный ход	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
43.	Одновременный двухшажный ход	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
44.	«Подъём «елочкой» «полуелочкой».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/18946_1/
45.	Спуски средней стойке, низкой стойке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
46.	Торможение плугом, упором	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/
47.	Прохождение дистанции 3 км. с использованием ходов	1	https://pandia.ru/text/80/514/929.php
48.	Подвижные игры на лыжах. Встречные и круговые эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/
49.	Повороты переступанием в движении на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/

50.	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 2 км	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
51.	Лыжные гонки 2 км. Совершенствовать технику изученных ходов.	1	https://gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
Волейбол		4	
52.	Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Учебная игра в волейбол.	1	https://tvou-volleyball.ru/obuchenie/pozicii-v-volejbole/
53.	Прием мяча снизу двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/
54.	Освоение техники прямого нападающего удара. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/
55.	Учебная игра. Верхняя подача мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/conspect/43531/
Футбол		5	
56.	Правила безопасности на уроках спортивных игр. (футбол). Удар по катящемуся мячу с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/conspect/
57.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/
58.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/main/
59.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/
60.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/1738-obvodka-i-vedenie-myacha-v-futbole
Легкая атлетика		8	
61.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/
62.	Прыжок в длину с места.	1	https://gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
63.	Метание мяча на дальность с разбега. Подготовка к сдаче ГТО.	1	https://gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
64.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	https://nsportal.ru/detskii-sad/distantsionnoe-obuchenie/2020/04/26/igry-s-metaniem-brosaaniem-i-lovley-myach

65.	Спринтерский бег низкий старт. Русские народные игры	1	https://marathonec.ru/sprint-beg/
66.	Развитие скоростной выносливости бег 60 метров. Подготовка к сдаче ГТО.	1	https://gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
67.	Кроссовая подготовка. Кросс 1,5 км и 2 км. Подготовка к сдаче ГТО. Итоговый урок.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/consp/ct/290662/
68.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/consp/ct/290662/
Общее количество часов по программе		68ч.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (с учетом рабочей программы воспитания)

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Цифровые образовательные ресурсы
Лёгкая атлетика		13	
1.	Вводный инструктаж. Т.Б на уроках легкой атлетики. <i>Олимпийские игры древности и современности</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
2.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/
3.	Совершенствование высокого старта. История легкой атлетики.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
4.	Эстафетный бег. Основные этапы развития физической культуры в России.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1387/
5.	Бег 60 метров с низкого старта. Подготовка к сдаче ГТО. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1	https://gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
6.	Метание мяча на дальность.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/05/09/metanie-myacha-v-tsel
7.	Метание с 4-5 шагов на дальность. Подготовка к сдаче ГТО	1	https://gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
8.	Развитие силовых способностей и прыгучести. Двигательные действия, физические качества,	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/

	физическая нагрузка.		
9.	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ГТО. Правила соревнований по легкой атлетике.	1	https://gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
10.	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Русские народные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/
11.	Развитие силовой выносливости. Русские народные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/
12.	Преодоление препятствий	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
13.	Кроссовая подготовка. Кросс 1,5 км и 2 км. Подготовка на сдачу ГТО.	1	https://gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567
Баскетбол		7	
14.	Инструктаж по Т.Б на уроке спортивные игры. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/
15.	Ловля и передачи мяча. Русские народные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
16.	Передачи мяча в парах на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
17.	Инструктаж по Тб во время спортивных игр (баскетбол)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
18.	Ведения мяча в разных стойках, ведущей и не ведущей рукой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/start/169623/
19.	Ведение мяча в движении по прямой, и с изменением направления	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
20.	Бросок в кольцо двумя руками от груди	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/
Гимнастика		12	
21.	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирование телосложения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/
22.	Акробатика (кувырок вперед, назад) Комплексы утренней гимнастики	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
23.	Акробатические упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
24.	Акробатические упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
25.	Упражнения на развитие гибкости. Подготовка к сдаче ГТО. Комплекс упражнений для развития	1	https://gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f

	основных физических качеств.		
26.	Развитие координационных способностей Комплекс упражнений для развития основных физических качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
27.	Лазание и перелазание. Отжимание. Подготовка к сдаче ГТО.	1	https://gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c
28.	Упражнения в висе и упорах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/conspect/225976/
29.	Упражнения в висе и упорах. Подтягивание. Подготовка к сдаче ГТО.	1	https://gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574 https://gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567
30.	Техника выполнения опорных прыжков	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/
31.	Техника выполнения опорных прыжков	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/
32.	Строевая подготовка. Тест по гимнастике	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4819/conspect/303745/
Волейбол		4	
33.	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. История зарождения древних Олимпийских игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
34.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/conspect/196101/
35.	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/
36.	Нижняя прямая подача	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/
Лыжная подготовка		16	
37.	Инструктаж по Т.Б на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных ходов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
38.	Техника попеременного двухшажного хода с палками (отталкивание)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/
39.	Техника попеременного двухшажного хода с палками (скольжение)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/
40.	Попеременный двухшажный ход	1	https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/dvuxshazhnyj-xod-na-lyzhax/
41.	Одновременный одношажный ход.	1	https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/odnoshazhnyj-xod-na-lyzhax/
42.	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
43.	Одновременный двухшажный ход	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
44.	Подъём «елочкой» «полуелочкой».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
45.	Спуски средней стойке,	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911

	низкой стойке		/
46.	Торможение плугом, упором	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/
47.	Прохождение дистанции 3 км.с использованием ходов	1	https://pandia.ru/text/80/514/929.php
48.	Подвижные игры на лыжах. Встречные и круговые эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/
49.	Повороты переступанием в движении на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
50.	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
51.	Лыжные гонки 2 км. Подготовка к сдаче ГТО. Совершенствовать технику изученных ходов.	1	https://gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
52.	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1	https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/chto-nuzhno-znat-lyzhnikam-o-spuskax-i-podemax/
Волейбол		4	
53.	Правила техники безопасности в волейболе Стойки игрока, передвижения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
54.	Передачи мяча двумя руками в парах и тройках через сетку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/
55.	Совершенствование комбинации из освоенных элементов.	1	https://tvou-volleyball.ru/obuchenie/pozicii-v-volejbole/
56.	Прием мяча снизу двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/
Футбол		5	
57.	Правила техники безопасности в футболе. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://obrazovanie-gid.ru/konspekty/osnovnye-tehnicheskie-i-takticheskie-priemy-v-futbole-konspekt-mchs.html
58.	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/
59.	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/main/
60.	Тактические действия при выполнении углового удара	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/
61.	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/train/262558/
Легкая атлетика		7	
62.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/
63.	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ГТО.	1	https://gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
64.	Метание мяча на дальность с разбега. Подготовка к	1	https://gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d

	сдаче ГТО.		
65.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Спринтерский бег низкий старт.	1	https://marathonec.ru/sprint-beg/ https://nsportal.ru/detskii-sad/distantionnoe-obuchenie/2020/04/26/igry-s-metaniem-brosaaniem-i-lovley-myach
66.	Развитие скоростной выносливости бег 60 метров. Подготовка к сдаче ГТО.	1	https://gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
67.	Кроссовая подготовка. Кросс 1,5 км и 2 км. Подготовка к сдаче ГТО. Итоговый урок.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/
68.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	1	
Общее количество часов по программе		68ч.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (с учетом рабочей программы воспитания)

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Цифровые образовательные ресурсы
Лёгкая атлетика		12	
1.	Инструктаж по Т.Б на уроках легкой атлетики. Соблюдение режима физической нагрузки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/main/
2.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/
3.	Низкий старт. Олимпийские игры древности и современности.	1	https://ya.ru/video/preview/10715327777049685981
4.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1387/
5.	Бег 60 метров. Подготовка к сдаче ГТО. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1	https://gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
6.	Метания мяча 4-5 шагов разбега. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек.	1	https://gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
7.	Метания мяча на дальность. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/05/09/metanie-myacha-v-tsel
8.	Прыжок в длину с места Подготовка к ГТО. Основные этапы развития ФК в России.	1	https://gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
9.	Гладкий бег. Достижения отечественных и	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/

	зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.		
10.	Кроссовая подготовка. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/
11.	Техника передачи эстафеты сверху	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1387/
12.	Бег 2 км и 3 км. Подготовка к сдаче ГТО. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	1	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567
Баскетбол		14	
13.	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивные игры. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
14.	Передачи мяча в движение. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики.	1	https://rutube.ru/video/1f10dfe2b1c097e978f4c95bf48b452e/
15.	Ведение мяча правой и левой руками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/start/169623/
16.	Броски по кольцу в прыжке. Броски по кольцу с разных точек	1	https://rutube.ru/video/1f10dfe2b1c097e978f4c95bf48b452e/
17.	Учебно-тренировочная игра. Комплекс упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата.	1	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2020/04/05/kompleks-uprazhneniy-dlya-profilaktiki
18.	Бросок в кольцо двумя руками сверху с отскока от щита	1	https://rutube.ru/video/1f10dfe2b1c097e978f4c95bf48b452e/
19.	Бросок в кольцо в прыжке. Гимнастика для глаз, физкультпауза.	1	https://rutube.ru/video/1f10dfe2b1c097e978f4c95bf48b452e/
20.	Бросок в кольцо с разных точек. Штрафной бросок в баскетболе	1	https://rutube.ru/video/1f10dfe2b1c097e978f4c95bf48b452e/
21.	История баскетбола. Правила игры. Коллективное взаимодействие в игровой деятельности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/
22.	Вырывание и выбивание мяча на месте и в движение	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/main/169721/
23.	Позиционное нападение и личная защита	1	https://www.youtube.com/watch?v=mv3yAcSQ8vA
24.	Позиционное нападение и личная защита	1	https://www.youtube.com/watch?v=mv3yAcSQ8vA
25.	Взаимодействие трех игроков. Тактика игры.	1	https://sudact.ru/law/prikaz-minsporta-rossii-ot-16032017-n-182/pravila-vida-sporta-

	Правила соревнований по баскетболу		basketbol/?ysclid=llwao16uz6834109821
26.	Техника защитных действий. Зонная система защиты. Элементы релаксации и аутотренинга.	1	http://www.offsport.ru/basketball/52/zonnaja-zashhita.shtml?ysclid=llwaqj92l9870455059
Гимнастика		6	
27.	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Акробатика кувырки, полушпагат, мостик Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
28.	Техника выполнения акробатических упражнений. Поднимание туловища из положения лежа на спине . Подготовка к сдаче ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
29.	Упражнения на развитие гибкости. Подготовка к сдаче ГТО. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
30.	Техника выполнения висов и упоров	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/main/
31.	Техника выполнения висов и упоров. Подтягивание . Подготовка к сдаче ГТО.Комплекс упражнений для развития основных физических качеств	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574
32.	Строевая подготовка. Тест по гимнастике	1	https://gimnastikasport.ru/sportivnaya/trenirovki/str_oevye-uprazhneniya.html?ysclid=llwauqe43y896734933
Лыжная подготовка		18	
33.	Инструктаж по Т.Б на уроках лыжной подготовки. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов лыжников на олимпийских играх.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
34.	Попеременный двухшажный ход	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/
35.	Попеременный двухшажный ход	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/
36.	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
37.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
38.	Одновременный двухшажный ход.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/

	Одновременный одношажный ход		
39.	Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход	1	https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/odnoshazhnyj-xod-na-lyzhax/
40.	Одновременный бесшажный ход. Олимпийские чемпионы по биатлону Тюменской области	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/
41.	Одновременный бесшажный ход. Олимпийские чемпионы по биатлону Тюменской области	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/train/
42.	Подъемы, лесенкой, ступающим шагом. Спуски со склонов в разных стойках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/224883/
43.	Торможение упором, Плугом. Повороты на месте, переступанием, махом, прыжком. Основы туристической подготовки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/
44.	Лыжные гонки. 3км, 5км. Подготовка к сдаче ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
45.	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 5 км.	1	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
46.	Коньковый ход одновременный. Коньковый ход попеременный	1	https://training365.ru/texnika-konkovogo-xoda/?ysclid=llwb340492964852157
47.	Коньковый ход одновременный. Коньковый ход попеременный	1	https://training365.ru/texnika-konkovogo-xoda/?ysclid=llwb340492964852157
48.	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	1	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
49.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/?ysclid=llwb7dgvmq10789265
50.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/
Волейбол		7	
51.	Техника безопасности на уроках спортивных игр (Волейбол). Техника передачи мяча сверху у сетки. Правила судейства.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/
52.	Передачи сверху с переменной мест	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/
53.	Приём мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу после подачи.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/main/
54.	Техника нападающего удара	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/
55.	Передача мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/main/

56.	Верхняя прямая подача мяча. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи	1	https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html?ysclid=llwbcsr1hq54539023 https://rusvolley.ru/volleyblog/priem-myacha-v-voleibole/?ysclid=llwbdhppek188966713 https://scsw.ru/niznya-podacha/?ysclid=llwb9espe196867235
57.	Нападающий удар.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/43588/
Футбол		4	
58.	Техника безопасности на уроках спортивных игр (Футбол). Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://obrazovanie-gid.ru/konspekty/osnovnye-tehnicheskie-i-takticheskie-priemy-v-futbole-konspekt-mchs.html
59.	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	https://vk.com/video-38903716_162773079
60.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6108/start/
61.	Правила игры в мини-футбол	1	https://fberdsk.ru/mini-football/regulations/rules.php
Легкая атлетика		7	
62.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/
63.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к сдаче ГТО.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead1b3b5cf1c51018b456d
64.	Толкание ядра. Комплекс для развития силы.	1	https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-legkaia-atletika-utv-prikazom_2/pravila/tehnicheskie-pravila-sudeistva/chast-v-sorevnovaniia-v/52/?ysclid=llwbkezu3e115516474
65.	Спринтерский бег. Низкий старт. Русские народные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/conspect/?ysclid=llwbl77sqc700499009
66.	Развитие скоростной выносливости бег 100 метров. Подготовка к сдаче ГТО	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
67.	Кросс 2 км и 3 км. Подготовка к сдаче ГТО	1	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567
68.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	1	
Общее количество часов по программе		68ч.	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура. 5-7 класс. / Под ред. М.Я. Виленского, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова М.: Просвещение, 2020.
2. Физическая культура. 8-9 класс. / Под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: Просвещение, 2018, 2020.
- 3.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. 5-7 класс. / Под ред. М.Я. Виленского, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова М.: Просвещение, 2020.
2. Физическая культура. 8-9 класс. / Под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: Просвещение, 2018, 2020.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
5. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
6. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. Культуры
7. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физкультуры
8. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
9. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
10. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
11. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
12. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
13. members.fortunecity.com/healthdoc/default Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
14. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
15. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
16. Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

17. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
18. Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
19. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».
20. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
21. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.
22. <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе».
23. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.
24. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.
25. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
26. <http://olympic.ware.com.ua/> - Olympic Ware. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).
27. <http://www.tours.ru/sport/> - Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.
28. <http://badminton.hut.ru> – Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии.
29. <http://www.fhr.ru> – Федерация хоккея.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, баскетбольный щит, разметка.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца