

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Первомайский центр образования»

Рассмотрена  
на заседании ШМО  
Протокол № 1  
от 09.08.2022 г.

Согласована  
Заместитель директора  
Конякина Т.В.

Принята на  
Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 09.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
МКОУ «Первомайский  
ЦО»  
Приказ от 09.08.2022 г.  
№ 84 о/д

**Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
«Я выбираю спорт»  
5-9 классы**

Возраст учащихся: 10-16 лет

Срок реализации: 5 лет

Составил: учитель физической культуры  
Чубуков В.Г.

2022 г.

## **1. Содержание изучаемого курса**

### **5 класс**

#### **Знания о физической культуре 2 часа**

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.

#### **Способы самостоятельной деятельности 2 часа**

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.

#### **Физическое совершенствование 30 часов**

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность 4 часа***

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 суставов

##### ***Спортивно-оздоровительная деятельность 26 часов***

##### ***Модуль «Гимнастика». 8 часов***

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

Кувырки вперёд в группировке

Кувырки 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

*Модуль «Лёгкая атлетика». 3 часа*

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»

*Модуль «Зимние виды спорта». 3 часа*

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом

Повороты на лыжах переступанием на месте

Повороты на лыжах переступанием в движении по учебной дистанции

*Модуль «Спортивные игры». 10 часов*

Баскетбол 4 часа

Передача мяча двумя руками от груди на месте

Передача мяча двумя руками от груди в движении

Ведение мяча на месте и в движении «по прямой»

Ведение мяча на месте и в движении «по кругу»

Волейбол 3 часа

Прямая нижняя подача мяча

Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте

Приём и передача мяча двумя руками снизу в движении

Футбол. 3 часа

Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега

Остановка катящегося мяча способом «наступления»

Ведение мяча «по прямой»

*Модуль «Спорт». 2 часа*

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта и оздоровительных систем физической культуры

**6 класс**

**Знания о физической культуре 2 часа**

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

**Способы самостоятельной деятельности 2 часа**

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

### **Физическое совершенствование 30 часов**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность 4 часа***

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных ванн

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью солнечных ванн

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью купания в естественных водоёмах

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность 26 часов***

##### ***Модуль «Гимнастика». 8 часов***

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков

Акробатическая комбинация из ранее разученных акробатических упражнений

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений

Комбинация из сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики

Комбинация из разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией

Комбинация из танцевальных движений из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики)

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

##### ***Модуль «Лёгкая атлетика». 5 часов***

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»

##### ***Модуль «Зимние виды спорта». 2 часа***

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом

Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке

##### ***Модуль «Спортивные игры». 9 часов***

###### **Баскетбол. 2 часа**

Технические действия игрока без мяча передвижение в стойке баскетболиста

Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу

#### Волейбол. 3 часа

Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника

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

#### Футбол. 4 часа

Удары по катящемуся мячу с разбега

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке мяча

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча

#### *Модуль «Спорт» 2 часа*

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта и оздоровительных систем физической культуры

#### **7 класс**

##### **Знания о физической культуре 2 часа.**

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 Олимпийского движения. Выдающиеся советские и российские олимпийцы

##### **Способы самостоятельной деятельности 2 часа**

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

##### **Физическое совершенствование 30 часов**

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 часа***

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений

Оздоровительные комплексы для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки

## **Спортивно-оздоровительная деятельность 28 часов**

### *Модуль «Гимнастика». 9 часов*

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений

Акробатические комбинации с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки)

Простейшие акробатические пирамиды в парах (девочки)

Простейшие акробатические пирамиды в тройках (девочки)

Стойка на голове с опорой на руки

Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии (мальчики)

Акробатическая комбинация из разученных упражнений в стойках (мальчики)

Акробатическая комбинация из разученных упражнений в кувырках (мальчики)

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках выполняемых в среднем ивысоком темпе (девочки)

### *Модуль «Лёгкая атлетика». 4 часа*

Бег с преодолением препятствий способом «наступление»

Бег с преодолением препятствий способом«прыжковый бег»

Эстафетный бег

Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения

### *Модуль «Зимние виды спорта». 3 часа*

Торможение на лыжах упором при спуске с пологого склона

Поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона

Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции

### *Модуль «Спортивные игры». 10 часов*

#### Баскетбол 4 часа

Передача и ловля мяча после отскока от пола

Бросок в корзину двумя руками снизу

Бросок в корзину двумя руками от груди после ведения

Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча

#### Волейбол. 2 часа

Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника

Передача мяча через сетку двумя руками сверху

#### Футбол. 4 часа

Средние передачи мяча по прямой и диагонали

Средние передачи мяча по прямой и диагонали

Длинные передачи мяча по прямой и диагонали

Длинные передачи мяча по прямой и диагонали

*Модуль «Спорт». 2 часа*

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта и оздоровительных систем физической культуры

**8 класс**

**Знания о физической культуре 2 часа**

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации физической культуры

Всестороннее и гармоничное физическое развитие

**Способы самостоятельной деятельности 2 часа**

Коррекция осанки

Коррекция избыточной массы тела

**Физическое совершенствование 30 часов**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 часа***

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры

Упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы

**Спортивно-оздоровительная деятельность 28 часов**

*Модуль «Гимнастика». 7 часов*

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности

Акробатическая комбинация с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, (юноши).

Акробатическая комбинация с увеличивающимся числом технических элементов в упорах (юноши).

Акробатическая комбинация с увеличивающимся числом технических элементов в кувырках (юноши).

Акробатическая комбинация с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках (девушки)

*Модуль «Лёгкая атлетика». 3 часа*

Кроссовый бег

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО

*Модуль «Зимние виды спорта». 4 часа*

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом

Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом,

Преодоление естественных препятствий на лыжах перешагиванием

Преодоление естественных препятствий на лыжах перелазанием

*Модуль «Плавание». 3 часа*

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди

Старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине

Повороты при плавании кролем на груди

*Модуль «Спортивные игры». 9 часов*

Баскетбол. 3 часа

Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча одной рукой снизу

Волейбол. 2 часа

Прямой нападающий удар

Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места

Футбол. 4 часа

Удар по катящемуся мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы

Остановка мяча внутренней стороной стопы

Правила игры в мини-футбол

Технические действия в мини-футболе

*Модуль «Спорт». 2 часа*

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием видов спорта и оздоровительных систем физической культуры

**9 класс**

**Знания о физической культуре 2 часа.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека

Туристские походы как форма организации здорового образа жизни

**Способы самостоятельной деятельности 2 часа**

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности

Правила и приёмы массажа во время самостоятельных занятий физической подготовкой

**Физическое совершенствование 30 часов**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность 3 часа**



Занятия физической культурой

Режим питания

Упражнения для снижения избыточной массы тела

### **Спортивно-оздоровительная деятельность 27 часов**

#### *Модуль «Гимнастика». 5 часов*

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега

Акробатическая комбинация с включением 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)

#### *Модуль «Лёгкая атлетика». 4 часа*

Техническая подготовка в беговых упражнениях

Техническая подготовка в прыжковых упражнениях

Бег на короткие дистанции

Бег на длинные дистанции

#### *Модуль «Зимние виды спорта». 2 часа*

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции

Попеременный двухшажный ход

#### *Модуль «Плавание». 2 часа*

Брасс

Подводящие упражнения

#### *Модуль «Спортивные игры». 11 часов*

##### Баскетбол. 3 часа

Техническая подготовка в игровых действиях

Ведение мяча

Передачи мяча на месте

##### Волейбол. 3 часа

Техническая подготовка в игровых действиях

Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника

Приёмы и передачи мяча на месте

##### Футбол 5 часов

Техническая подготовка в игровых действиях

Техническая подготовка в игровых действиях

Ведение мяча

Ведение мяча

Приёмы мяча

#### *Модуль «Спорт» 3 часа*

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием видов спорта

## **2. Планируемые результаты освоения изучаемого курса**

### **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**

### ***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на

состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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 физкультурминутки, 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 по- воротами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с про- движением (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 раз-ученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### 7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;



- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степаэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук иног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
  - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### 8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы 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 учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### 9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- 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.

### **Модуль «Курсы внеурочной деятельности»**

Воспитание на занятиях школьных курсов внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

Реализация воспитательного потенциала курсов внеурочной деятельности происходит в рамках следующих выбранных школьниками ее видов

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Курсы внеурочной деятельности, направленные на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни.



воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых. Такие, как «Спорт и я», «Юные спортсмены», «Ход конем», «От пешки до ферзя», «Уроки здоровья».

### 3. Тематическое планирование

#### 5 класс

№ уро ка	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения
<b>Знания о физической культуре 2 часа</b>			
1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре. Организация спортивной работы в общеобразовательной школе	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар
2	Физическая культура и здоровый образ жизни; характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	конференция
<b>Способы самостоятельной деятельности 2 часа</b>			
3	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	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	викторина
4	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.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	игра

<b>Физическое совершенствование 30 часов</b>			
<b><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность 4 часа</i></b>			
5	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	урок взаимообучения
6	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	круглый стол
7	Закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	беседа
8	Упражнения на развитие гибкости суставов	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практикум
<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность 26 часов</i></b>			
<b><i>Модуль «Гимнастика». 8 часов</i></b>			
9	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практическая работа
10	Кувырки вперёд в группировке	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар-практикум
11	Кувырки назад в группировке	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	игра
12	Кувырки вперёд ноги «скрестно»	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	круглый стол
13	Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики)	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар
14	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики)	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	конференция
15	Опорные прыжки гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	урок взаимообучения
16	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практикум
<b><i>Модуль «Лёгкая атлетика». 3 часа</i></b>			
17	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	беседа
18	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	викторина
19	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар

<i>Модуль «Зимние виды спорта». 3 часа</i>			
20	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практическая работа
21	Повороты на лыжах переступанием на месте	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	конференция
22	Повороты на лыжах переступанием в движении по учебной дистанции	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практикум
<i>Модуль «Спортивные игры». 10 часов</i>			
<b>Баскетбол 4 часа</b>			
23	Передача мяча двумя руками от груди на месте	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	круглый стол
24	Передача мяча двумя руками от груди в движении	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	игра
25	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой»	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар
26	Ведение мяча на месте и в движении «по кругу»	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	викторина
<b>Волейбол 3 часа</b>			
27	Прямая нижняя подача мяча	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практикум
28	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	викторина
29	Приём и передача мяча двумя руками снизу в движении	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар
<b>Футбол. 3 часа</b>			
30	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	игра
31	Остановка катящегося мяча способом «наступания»	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	круглый стол
32	Ведение мяча «по прямой»	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практическая работа
<i>Модуль «Спорт». 2 часа</i>			
33	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар
34	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	конференция

**6 класс**

№	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные	Форма проведения
---	------------	--	------------------

уро ка		ресурсы	
<b>Знания о физической культуре 2 часа</b>			
1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	игра
2	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	конференция
<b>Способы самостоятельной деятельности 2 часа</b>			
3	Ведение дневника физической культуры Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма связь с укреплением здоровья физическая подготовленность как результат физической подготовки	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар
4	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств Способы определения индивидуальной физической нагрузки	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	урок взаимообучения
<b>Физическое совершенствование 30 часов</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность 4 часа</b>			
5	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных ванн	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	круглый стол
6	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью солнечных ванн	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	викторина
7	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью купания в	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар-практикум

	естественных водоёмах		
8	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	беседа
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность 26 часов</b>			
<i>Модуль «Гимнастика». 8 часов</i>			
9	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практикум
10	Акробатическая комбинация из ранее разученных акробатических упражнений	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	игра
11	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	круглый стол
12	Комбинация из сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практическая работа
13	Комбинация из разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практикум
14	Комбинация из танцевальных движений из ранее разученных танцев (девочки).	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар
15	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики)	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	конференция
16	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «ноги	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	беседа

	врозь» (девочки).		
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 5 часов</i>			
17	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	викторина
18	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	урок взаимообучения
19	Ранее разученные беговые упражнения	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практикум
20	Прыжковые упражнения	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар
21	прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практическая работа
<i>Модуль «Зимние виды спорта». 2 часа</i>			
22	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	круглый стол
23	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	игра
<i>Модуль «Спортивные игры». 9 часов</i>			
<i>Баскетбол. 2 часа</i>			
24	Технические действия игрока без мяча передвижение в стойке баскетболиста	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	конференция
25	Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практикум
<i>Волейбол. 3 часа</i>			
26	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар
27	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	викторина
28	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар

	технических приёмов в подаче мяча		
<b>Футбол. 4 часа</b>			
29	Удары по катящемуся мячу с разбега	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	игра
30	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке мяча	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	викторина
31	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар
32	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	круглый стол
<b>Модуль «Спорт» 2 часа</b>			
33	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практическая работа
34	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	конференция

**7 класс**

№ урока	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения
---------	------------	--	------------------

### Знания о физической культуре 2 часа.

1	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	конференция
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Характеристика основных этапов развития Олимпийского движения. Выдающиеся советские и российские олимпийцы	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	игра

### Способы самостоятельной деятельности 2 часа

3	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар
4	Техническая подготовка и её значение для человека. Основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки. Понятие двигательного умения и двигательного навыка	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	викторина

### Физическое совершенствование 30 часов

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 часа*

5	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар-практикум
---	---	--	-------------------



	разученных упражнений		
6	Оздоровительные комплексы для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	игра
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность 28 часов</b>			
<i>Модуль «Гимнастика». 9 часов</i>			
7	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	круглый стол
8	Акробатические комбинации с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки)	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар
9	Простейшие акробатические пирамиды в парах (девочки)	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практикум
10	Простейшие акробатические пирамиды в тройках (девочки)	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	беседа
11	Стойка на голове с опорой на руки	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	конференция
12	Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии (мальчики)	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	урок взаимообучения
13	Акробатическая комбинация из разученных упражнений в стойках (мальчики)	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	викторина
14	Акробатическая комбинация из разученных упражнений в кувyrках (мальчики)	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар
15	Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практикум

	выполняемых в среднем ивысоком темпе (девочки)		
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 4 часа</i>			
16	Бег с преодолением препятствий способом «наступление»	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практическая работа
17	Бег с преодолением препятствий способом «прыжковый бег»	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	конференция
18	Эстафетный бег	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	игра
19	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар
<i>Модуль «Зимние виды спорта». 3 часа</i>			
20	Торможение на лыжах упором при спуске с пологого склона	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар
21	Поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	викторина
22	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	игра
<i>Модуль «Спортивные игры». 10 часов</i>			
<b>Баскетбол 4 часа</b>			
23	Передача и ловля мяча после отскока от пола	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар
24	Бросок в корзину двумя руками снизу	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практическая работа
25	Бросок в корзину двумя руками от груди после ведения	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	конференция
26	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	конференция

Волейбол. 2 часа			
27	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	урок взаимообучения
28	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар
Футбол. 4 часа			
29	Средние передачи мяча по прямой и диагонали	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	круглый стол
30	Средние передачи мяча по прямой и диагонали	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	беседа
31	Длинные передачи мяча по прямой и диагонали	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар-практикум
32	Длинные передачи мяча по прямой и диагонали	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	игра
Модуль «Спорт». 2 часа			
33	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практическая работа
34	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	круглый стол

### 8 класс

№ урока	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения
Знания о физической культуре 2 часа			
1	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар

	организации физической культуры		
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	конференция
<b>Способы самостоятельной деятельности 2 часа</b>			
3	Коррекция осанки	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	викторина
4	Коррекция избыточной массы тела	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	круглый стол
<b>Физическое совершенствование 30 часов</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 часа</b>			
5	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	беседа
6	Упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар-практикум
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность 28 часов</b>			
<b>Модуль «Гимнастика». 7 часов</b>			
7	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	игра
8	Акробатическая комбинация с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, (юноши).	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	конференция
9	Акробатическая комбинация с увеличивающимся числом технических элементов в упорах (юноши).	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар
10	Акробатическая комбинация с увеличивающимся числом технических элементов в кувырках (юноши).	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практикум
11	Акробатическая комбинация с увеличивающимся	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	урок взаимообучения

	числом технических элементов в прыжках (юноши).		
12	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	викторина
13	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках (девушки)	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	беседа
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 3 часа</i>			
14	Кроссовый бег	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар
15	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практикум
16	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	конференция
<i>Модуль «Зимние виды спорта». 4 часа</i>			
17	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	круглый стол
18	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом,	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	викторина
19	Преодоление естественных препятствий на лыжах перешагиванием	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар
20	Преодоление естественных препятствий на лыжах перелазанием	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практикум
<i>Модуль «Плавание». 3 часа</i>			
21	Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	игра
22	Старт из воды толчком от стенки бассейна при	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар

	плавании кролем на спине		
23	Повороты при плавании кролем на груди	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практическая работа
<i>Модуль «Спортивные игры». 9 часов</i>			
<u>Баскетбол. 3 часа</u>			
24	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	конференция
25	Передача мяча одной рукой от плеча	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар
26	Передача мяча одной рукой снизу	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	конференция
<u>Волейбол. 2 часа</u>			
27	Прямой нападающий удар	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	викторина
28	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	круглый стол
<u>Футбол. 4 часа</u>			
29	Удар по катящемуся мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практикум
30	Остановка мяча внутренней стороной стопы	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	беседа
31	Правила игры в мини-футбол	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар-практикум
32	Технические действия в мини-футболе	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практическая работа
<i>Модуль «Спорт». 2 часа</i>			
33	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	игра
34	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием видов спорта и оздоровительных систем физической	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	конференция

	культуры		
--	----------	--	--

**9 класс**

<b>№ уро ка</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>	<b>Форма проведения</b>
<b>Знания о физической культуре 2 часа.</b>			
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	игра
2	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	конференция
<b>Способы самостоятельной деятельности 2 часа</b>			
3	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	урок взаимообучения
4	Правила и приёмы массажа во время самостоятельных занятий физической подготовкой	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	круглый стол
<b>Физическое совершенствование 30 часов</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность 3 часа</b>			
5	Занятия физической культурой	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	беседа
6	Режим питания	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практикум
7	Упражнения для снижения избыточной массы тела	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	игра
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность 27 часов</b>			
<b>Модуль «Гимнастика». 5 часов</b>			
8	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практикум
9	Акробатическая комбинация с включением кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	конференция

	размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши)		
11	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	беседа
12	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки)	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	викторина
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 4 часа</i>			
13	Техническая подготовка в беговых упражнениях	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практикум
14	Техническая подготовка в прыжковых упражнениях	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар
15	Бег на короткие дистанции	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практическая работа
16	Бег на длинные дистанции	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	круглый стол
<i>Модуль «Зимние виды спорта». 2 часа</i>			
17	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	конференция
18	Попеременный двухшажный ход	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практикум
<i>Модуль «Плавание». 2 часа</i>			
19	Брасс	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	викторина
20	Подводящие упражнения	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар
<i>Модуль «Спортивные игры». 11 часов</i>			
<i>Баскетбол. 3 часа</i>			
21	Техническая подготовка в игровых действиях	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар
22	Ведение мяча	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	круглый стол
23	Передачи мяча на	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	практическая работа



	месте	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	
<b>Волейбол. 3 часа</b>			
24	Техническая подготовка в игровых действиях	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	игра
25	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	конференция
26	Приёмы и передачи мяча на месте	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар
<b>Футбол 5 часов</b>			
27	Техническая подготовка в игровых действиях	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	круглый стол
28	Техническая подготовка в игровых действиях	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	викторина
29	Ведение мяча	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	семинар-практикум
30	Ведение мяча	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	беседа
31	Приёмы мяча	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практикум
<b>Модуль «Спорт» 3 часа</b>			
32	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	круглый стол
33	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием видов спорта	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практическая работа
34	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием оздоровительных систем физической культуры	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> .	практикум

#### **4. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Физическая культура 5 класс. Учебник для общеобразовательных организаций – 2021 М.: «Просвещение». А.П.Матвеев.

Физическая культура 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций – 2021 М.: «Просвещение». А.П.Матвеев.

Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций – 2021 М.: «Просвещение». А.П.Матвеев.

Примерная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура» (для 5—9 классов образовательных организаций) – 2021 г. М: Министерство просвещения РФ ФГБНУ Институт стратегии развития образования Российской академии образования.