

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской**  
**области**

**Управление образования города Нижний Тагил**  
**МАОУ СОШ № 24**


**РАССМОТРЕНО**

Педагогический совет

Протокол №1 от «31»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

  
Белобородова Т.В.  
Приказ №582-ОД от 31.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ СОШ 24

  
Якупова Л.В.  
Приказ № 582-ОД от 31.08.2023 г.



**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для обучающихся 5 - 9 классов**

# 1. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

## 5 класс

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

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

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

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

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

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

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической 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 приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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

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

### **7 класс**

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

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

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

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

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

### **Физическое совершенствование.**

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

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

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

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). 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 (девочки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

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

## **9 класс**

**Знания о физической культуре.**

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

#### **Способы самостоятельной деятельности.**

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

#### **Физическое совершенствование.**

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

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

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

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

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

#### *Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

**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.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **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 и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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 физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

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 физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;



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

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

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

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

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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.

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.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 5 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<i>Знания о физической культуре</i>		3	
1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/</a>
2	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/</a>
3	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/</a>
<i>Способы самостоятельной деятельности</i>		4	
4	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	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/</a>
5	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>

	бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.		
6	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a>
7	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.  Составление дневника физической культуры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/</a>
<i>Физическое совершенствование.</i>		95	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>		2	
8	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.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/</a>
9	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>

<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</i>		1	
10	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/</a>
<i>Гимнастика.</i>		22	
11-22	Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/</a>
23-25	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>
26-27	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>
28	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a>
29	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/</a>
30-32	Совершенствование техники ранее разученных	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/</a>



	гимнастических и акробатических упражнений		
<i>Лёгкая атлетика</i>		22	
33-41	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/</a>
42-47	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/</a>
48-51	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>
52-54	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/</a>
<i>Зимние виды спорта.</i>		26	
55-63	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/</a>
64-66	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a>
67-69	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке;	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/</a>
70-71	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/</a>
72-80	Совершенствование техники ранее разученных упражнений	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/</a>

	зимних видов спорта		
<i>Спортивные игры.</i>		18	
81-85	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.	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/</a>
86-90	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.	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/</a>
91-95	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).	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/</a>
96-98	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/</a>
<i>Спорт.</i>		4	
99-102	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.	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/</a>

	ИТОГО:	102	
--	--------	-----	--

### 6 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<i>Знания о физической культуре</i>		3	
1	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.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/</a>
2	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/</a>
3	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/</a>
<i>Способы самостоятельной деятельности</i>		4	
4	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/</a>
5	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/</a>

	нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.		
6	Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/</a>
7	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/</a>
<i>Физическое совершенствование.</i>		95	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>		2	
8	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/</a>
9	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.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/</a>
<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</i>			

<i>Гимнастика.</i>		23	
10-19	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/</a>
20-21	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).	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/</a>
22-23	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>
24-25	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).	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>
26-27	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>
28-29	Лазанье по канату в три приёма (мальчики).	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>
30-32	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/</a>
<i>Лёгкая атлетика</i>		22	

33-44	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/</a>
45-48	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/</a>
49-52	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>
53-54	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/</a>
<i>Зимние виды спорта.</i>		26	
55-60	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом;	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/</a>
61-62	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке;	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a>
63-68	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки;	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/</a>

69-74	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/</a>
75-80	Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/</a>
<i>Спортивные игры.</i>		18	
81-85	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.	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/</a>
86-90	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/</a>
91-95	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.	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/</a>
96-98	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/</a>

<i>Спорт.</i>		4	
99-102	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.	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/</a>
ИТОГО:		102	

### 7класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<i>Знания о физической культуре</i>		2	
1	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.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/</a>
2	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/</a>



<i>Способы самостоятельной деятельности</i>		4	
3	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/</a>
4	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.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/</a>
5	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/</a>
6	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
<i>Физическое совершенствование.</i>		96	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>		1	
7	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/</a>

	телосложения и профилактики нарушения осанки		
<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</i>			
<i>Гимнастика.</i>		23	
8-16	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).	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/</a>
17-18	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).	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/</a>
19-24	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).	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>
25-26	Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>
27-30	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/</a>
<i>Лёгкая атлетика</i>		24	

31-38	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения;	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/</a>
39-46	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/</a>
47-50	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>
51-54	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/</a>
<i>Зимние виды спорта.</i>		26	
55-60	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона;	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a>
61-66	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции;	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/</a>
67-70	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/</a>
71-80	Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/</a>
<i>Спортивные игры.</i>		18	

81-85	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.	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/</a>
86-90	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.	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/</a>
91-95	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.	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/</a>
96-98	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/</a>
<i>Спорт.</i>		4	
99-102	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.	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/</a>
	<b>ИТОГО:</b>	102	

## 8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<i>Знания о физической культуре</i>		2	
1	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/</a>
2	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/</a>
<i>Способы самостоятельной деятельности</i>		2	
3	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
4	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/</a>
<i>Физическое совершенствование.</i>		98	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>		1	

5	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/</a>
<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</i>			
<i>Гимнастика.</i>		24	
6-14	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/</a>
15-17	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>
18-20	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>
21-23	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/</a>
24-26	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/</a>
27-29	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/</a>

<i>Лёгкая атлетика</i>		25	
30-33	Кроссовый бег;	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/</a>
34-37	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.	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/</a>
38-41	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/</a>
42-54	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.	13	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/</a>
<i>Зимние виды спорта.</i>		26	
55-58	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>
59-62	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона;	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a>
63-66	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/</a>
67-70	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/</a>
71-80	Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/</a>

<i>Спортивные игры.</i>		18	
81-85	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.	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/</a>
86-90	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.	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/</a>
91-95	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).	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/</a>
96-98	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/</a>
<i>Спорт.</i>		4	
99-102	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.	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/</a>



	ИТОГО:	102	
--	--------	-----	--

### 9 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<i>Знания о физической культуре</i>		2	
1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/</a>
2	Профессионально-прикладная физическая культура.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/</a>
<i>Способы самостоятельной деятельности</i>		2	
3	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/</a>
4	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/</a>
<i>Физическое совершенствование.</i>		98	

<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>		<i>1</i>	
5	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/</a>
<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</i>			
<i>Гимнастика.</i>		<i>24</i>	
6-8	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/</a>
9-11	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши).	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>
12-14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/</a>
15-17	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>
18-20	Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/</a>
21-29	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/</a>

<i>Лёгкая атлетика</i>		25	
30-37	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции;	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/</a>
38-45	Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание».	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/</a>
46-49	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a>
50-54	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/</a>
<i>Зимние виды спорта.</i>		26	
55-66	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/</a>
67-80	Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/</a>
<i>Спортивные игры.</i>		18	
81-85	Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/</a>
86-90	Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/</a>

91-95	Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/</a>
96-98	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/</a>
<i>Спорт.</i>		4	
99-102	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.	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/</a>
ИТОГО:		102	

