

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Негосударственное общеобразовательное частное учреждение

"Свято-Георгиевская гимназия"

Московская область, г.Красногорск, Красная горка, 27,35

Православный приход Знаменского храма г.Красногорска

НОЧУ "Свято-Георгиевская гимназия"

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по
УМР

Филина Т.В.
«31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Исполнительный директор

Коршунова М.А.
Приказ №1 от «31» августа
2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для 5-9 классов основного общего образования
на 2026-2027 учебный год

Красногорск, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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

Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Цели изучения учебного предмета «физическая культура»

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности. Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре

представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. (В связи с отсутствием соответствующих условий и материальной базы в НОЧУ Свято-Георгиевская гимназия, модули «Плавание», «Лыжные гонки» представляют из себя изучение теоретического материала по данным аспектам).

Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Содержание вариативного модуля «Спорт» разработано образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативного модуля является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. Модуль «Спорт» разработан на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

Программа ориентирована на УМК:

Физическая культура 5 класс: учебник; Матвеев А.П. – Москва, Просвещение, 2023.

Физическая культура 6-7 класс: учебник; Матвеев А.П. – Москва, Просвещение, 2023.

Физическая культура 8-9 класс: учебник; Матвеев А.П. – Москва, Просвещение, 2023.

Место курса в учебном плане:

5 класс - 68 часов (34 учебные недели-по 2 часа в неделю)

6 класс - 68 часов (34 учебные недели-по 2 часа в неделю)

7 класс - 68 часов (34 учебные недели-по 2 часа в неделю)

8 класс - 68 часов (34 учебные недели-по 2 часа в неделю)

9 класс - 68 часов (34 учебные недели-по 2 часа в неделю)

Православный компонент

Основным направлением, заложенным в программе развития Гимназии, является духовно-нравственное развитие обучающихся, воспитание их в духе православных традиций. Занятия физической культурой имеют большое значение в формировании личности, учат активности, целенаправленности, честности, справедливости, порядочности и другим добродетелям. Большой воспитательный эффект на развитие нравственных чувств оказывает подвижная игра. Наличие правил и требование к их соблюдению, ставят участников игры в положение равноправных. При этом соблюдение правил воспитывает выдержку. Содержание многих игр требует выручки товарищей. Часто складываются ситуации, когда приходится забыть о собственных интересах, проявить смелость и оказать помощь. Так учащиеся в процессе игры усваивают, что нельзя оставлять попавшего в беду, у них формируются понятия о чести, совести, порядочности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных

индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

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

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

Модуль «Гимнастика».

Строевые команды. Построения и перестроения. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Основные способы передвижения в гимнастике.

Вис на гимнастической стенке, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения лежа на спине.

Акробатические комбинации, лазание по канату. Опорный прыжок вскок в упор на колени, соскок взмахом рук. Преодоление препятствий.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с заданным темпом и скоростью, в заданном коридоре. Бег на скорость 30,60м. Челночный бег 3х10м. Бег на результат 30м. Круговая эстафета. Прыжок в длину по заданным ориентирам.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега на точность приземления. Эстафеты с мячами.

Метание мяча в горизонтальную цель. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо двумя руками.

Подвижные игры с баскетбольным мячом. Тактические действия в защите и нападении.

Подвижные игры и эстафеты с мячами.

Волейбол.

Ловля и передача мяча. Игры на совершенствование развития ловкости и координационных способностей. Подвижные игры на основе волейбола.

Футбол.

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Техника ударов по мячу и остановки мяча. Подвижные игры на основе футбола.

Модуль «Зимние виды спорта» (теоретический материал).

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 «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.

Строевые команды. Построения и перестроения. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Основные способы передвижения в гимнастике.

Вис на гимнастической стенке, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения лежа на спине.

Лазание по канату. Опорный прыжок вскок в упор на колени, соскок взмахом рук. Преодоление препятствий.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с заданным темпом и скоростью, в заданном коридоре. Бег на скорость 30, 60 м. Челночный бег 3х10 м. Бег на результат 30 м. Круговая эстафета. Прыжок в длину по заданным ориентирам.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега на точность приземления. Эстафеты с мячами.

Метание мяча в горизонтальную цель. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Равномерный бег, чередование бега и ходьбы. Бег с преодолением препятствий. Встречная эстафета. Прыжки со скакалкой. Бросок в цель с расстояния 4-5 м.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо двумя руками.

Подвижные игры с баскетбольным мячом. Тактические действия в защите и нападении.

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

Волейбол.

Ловля и передача мяча. Игры на совершенствование развития ловкости и координационных способностей. Подвижные игры на основе волейбола. 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.

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Техника ударов по мячу и остановки мяча. Подвижные игры на основе футбола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Модуль «Зимние виды спорта» (теоретический материал).

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 «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; 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. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках; акробатические комбинации из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках. Упражнения на гибкость. Висы на гимнастической стенке. Лазание по канату. Развитие силовых качеств. Преодоление препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. Опорный прыжок.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий; 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. Развитие силовой выносливости. Бег 1000 м. Темповый бег. Кроссовая подготовка. Развитие силовых способностей и прыгучести.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Ловля и передача мяча со сменой мест. Штрафной бросок. Остановка двумя шагами после ведения. Броски мяча в кольцо после ведения. Броски с разных точек. Тактика свободного нападения. Ведение мяча змейкой. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие игроков.

Волейбол.

Игры на совершенствование развития ловкости и координационных способностей. Подвижные игры на основе волейбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Нижняя подача мяча. Подача мяча в стену, в парах. Верхняя, прямая и нижняя подача. Нападающий удар. Развитие способностей

ориентирования в пространстве. Тактические приёмы игры. Развитие способностей к согласованию движений и ритму. Дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений. Развитие быстроты реакций и перестроения двигательных действий.

Футбол.

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Техника ударов по мячу и остановки мяча. Подвижные игры на основе футбола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Модуль «Зимние виды спорта» (теоретический материал).

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 «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.

Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и.

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 «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 и классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов.

Модуль «Зимние виды спорта» (теоретический материал).

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 «Плавание» (теоретический материал).

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 и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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 обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись.

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 «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.

Модуль «Зимние виды спорта» (теоретический материал).

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

Модуль «Плавание» (теоретический материал).

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спорт».

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; 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

Предметные результаты 5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; выполнять опорный прыжок с разбега; выполнять упражнения в висах и упорах; передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разнообразным способом вверх и по диагонали; выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину; демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол; выполнять имитацию передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Предметные результаты 6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление; 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 физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности; составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять лазанье по канату в три приёма; выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости; выполнять прыжок в длину с разбега, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; 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); выполнять имитацию передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Предметные результаты 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 и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках; 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; 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); выполнять имитацию перехода с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Предметные результаты 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 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; 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); выполнять имитацию передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом, перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоления естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; имитировать прыжки в воду со стартовой тумбы; имитировать технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; тренироваться в

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

Предметные результаты 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; составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись»; совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; совершенствовать технику передвижения лыжными ходами (имитация) в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; имитировать 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1	Знания о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности.	в процессе уроков			Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic Тематические презентации
2	Легкая атлетика	11	1		
3	Гимнастика	18	1		
4	Лыжная подготовка (теоретический материал)	2	0		
5	Баскетбол	15	1		
6	Волейбол	10	1		
7	Футбол	10	1		
8	Модуль «Спорт»	2	0		
Общее количество часов по программе		68	5		

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1	Знания о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности.	в процессе уроков			Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic Тематические презентации
2	Легкая атлетика	17	2		
3	Гимнастика	13	1		
4	Лыжная подготовка (теоретический материал)	2	0		
5	Баскетбол	15	1		
6	Волейбол	12	1		
7	Футбол	7	1		
8	Модуль «Спорт»	2	0		
Общее количество часов по программе		68	6		

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1	Знания о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности.	в процессе уроков			Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic Тематические презентации
2	Легкая атлетика	18	2		
3	Гимнастика	11	1		
4	Лыжная подготовка (теоретический материал)	2	0		
5	Баскетбол	15	1		
6	Волейбол	14	1		
7	Футбол	6	1		
8	Модуль «Спорт»	2	0		
Общее количество часов по программе		68	6		

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1	Знания о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности.	в процессе уроков			Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic Тематические презентации
2	Легкая атлетика	18	2		
3	Гимнастика	11	1		
4	Лыжная подготовка (теоретический материал)	1	0		
5	Плавание (теоретический материал)	2	0		
6	Баскетбол	14	1		
7	Волейбол	14	1		
8	Футбол	6	1		
9	Модуль «Спорт»	2	0		
Общее количество часов по программе		68	6		

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1	Знания о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности.	в процессе уроков			Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic Тематические презентации
2	Легкая атлетика	18	2		
3	Гимнастика	11	1		
4	Лыжная подготовка (теоретический материал)	1	0		
5	Плавание (теоретический материал)	2	0		
6	Баскетбол	14	1		
7	Волейбол	14	1		
8	Футбол	6	1		
9	Модуль «Спорт»	2	0		
Общее количество часов по программе		68	6		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Цифровые образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы		
1	<u>Легкая атлетика</u> Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках физкультуры. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1			1-6.09	Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно- популярный журнал «Наука и жизнь» http://school- collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=elec tronic Тематические презентации
2	Бег с заданным темпом и скоростью, в заданном коридоре.	1				
3	Бег на скорость 30,60м. Челночный бег 3х10м.	1			7-13.09	
4	Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	1				
5	Бег на результат 30м. Круговая эстафета.	1			14-20.09	
6	Прыжок в длину по заданным ориентирам.	1				
7	Прыжки в длину с места.	1			21-27.09	
8	Прыжки в длину с разбега на точность приземления.	1				
9	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай- поймай».	1			28-4.10	
10	Метание мяча в горизонтальную цель.	1				
11	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Диагностический контроль.	1	1		12-18.10	
12	<u>Спортивные игры на основе волейбола</u> Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Игра «Мяч капитану».	1				Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно- популярный журнал «Наука и жизнь» http://school- collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=elec tronic Тематические презентации
13	Игра «Точно в цель».	1			19-25.10	
14	Игры на закрепление и совершенствование развития координационных способностей.	1				
15	Игры на закрепление и совершенствование навыков передачи мяча.	1			26-1.11	
16	Урок-игра «Необычный волейбол».	1				
17	Игра пионербол. Развитие координационных способностей.	1			2-8.11	
18	Урок – путешествие «Упражнения на внимание».	1				
19	Упражнения на ловкость и координацию.	1			9-15.11	
20	Игры на закрепление и совершенствование навыков передачи мяча.	1				
21	Урок игра «Картошка». Диагностический контроль.	1	1		23-29.11	
22	<u>Гимнастика</u> Строевые команды. Построения и перестроения. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики.	1				Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/

23	Основные способы передвижения в гимнастике.	1			30-6.12	Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic Тематические презентации
24	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1			7-13.12	
25	На гимнастической стенке: вис прогнувшись.	1				
26	Подтягивание в висе.	1			14-20.12	
27	Поднимание ног в висе.	1				
28	Развитие силовых качеств.	1			21-27.12	
29	Игровые упражнения для развития силы.	1				
30	Кувырок вперёд, назад.	1			28-3.01	
31	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1				
32	Кувырок вперед в упор присев.	1			11-17.01	
33	Гимнастический мост из положения лежа на спине.	1				
34	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	1			18-24.01	
35	Лазание по канату в три приёма.	1				
36	Перелезание через препятствие. Игра «Не урони мешочек».	1			25-31.01	
37	Лазание по канату в три приёма.	1				
38	Опорный прыжок вскок в упор на колени, соскок взмахом рук.	1			1-7.02	
39	Полоса препятствий. Диагностический контроль.	1	1			
40	<u>Лыжная подготовка</u> <u>(теоретический материал)</u> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте.	1			8-14.02	Тематические видео и презентации
41	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1			15-21.02	
42	<u>Спортивные игры на основе баскетбола</u> Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Ловля и передача мяча.	1				
43	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1			1-7.03	
44	Урок-игра. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1				
45	Ловля и передача мяча снизу на месте.	1			8-14.03	
46	Ведение мяча на месте, с низким отскоком.	1				
47	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1			15-21.03	
48	Спортивный марафон «Внимание, на старт».	1				
49	Эстафеты с мячами. Развитие координации.	1			22-28.03	
50	Ловля и передача мяча в кругу.	1				
51	Ведение мяча правой/левой рукой.	1			29-4.04	
52	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1				

53	Мини-баскетбол. Эстафеты с мячами.	1			5-11.04	Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic Тематические презентации
54	Ведение на месте и в движении. Игра «Перестрелка».	1				
55	Тактические действия в защите и нападении. Мини-баскетбол.	1			19-25.04	
56	Диагностический контроль. Мини-баскетбол.	1	1			
57	Спортивные игры на основе футбола Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Правила игры в футбол.	1			26-2.05	
58	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1				
59	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1			3-9.05	
60	Освоение ударов по мячу и остановка мяча.	1				
61	Совершенствование техники ударов по мячу и остановки мяча.	1			10-16.05	
62	Закрепление техники ударов по мячу и остановки мяча.	1				
63	Комбинация из освоенных элементов. Диагностический контроль.	1	1		17-23.05	Тематические видео и презентации
64	Комбинация из освоенных элементов. Совершенствование тактики игры.	1				
65	Комбинация из освоенных элементов. Мини-футбол.	1			24-30.05	
66	Мини-футбол. Проверка усвоенных навыков.	1				
67 68	Модуль «Спорт» Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Национальные виды спорта.	1			31.05	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Легкая атлетика Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках физкультуры. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1			1-6.09	Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic Тематические презентации
2	Бег с заданным темпом и скоростью, в заданном коридоре.	1				
3	Бег на скорость 30,60м. Челночный бег 3х10м.	1			7-13.09	
4	Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	1				
5	Бег на результат 30м. Круговая эстафета.	1			14-20.09	

6	Прыжок в длину по заданным ориентирам.	1				
7	Прыжки в длину с места.	1			21-27.09	
8	Прыжки в длину с разбега на точность приземления.	1				
9	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай-поймай».	1			28-4.10	
10	Метание мяча в горизонтальную цель. Бросок в цель с расстояния 4-5 м.	1				
11	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Диагностический контроль.	1	1		12-18.10	
12	Спортивные игры на основе волейбола Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1				Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic Тематические презентации
13	Варианты приемов и передач мяча.	1			19-25.10	
14	Совершенствование навыков приема и передачи мяча.	1				
15	Нижняя подача мяча.	1			26-1.11	
16	Подача мяча в стену, в парах.	1				
17	Верхняя прямая и нижняя подача.	1			2-8.11	
18	Тактические приемы игры.	1				
19	Нападающий удар.	1			9-15.11	
20	Развитие способностей ориентирования в пространстве.	1				
21	Дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений.	1			23-29.11	
22	Развитие быстроты реакций и перестроения двигательных действий.	1				
23	Диагностический контроль. Эстафеты с элементами волейбола.	1	1		30-6.12	
24	Гимнастика Строевые команды. Построения и перестроения. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики.	1			7-13.12	Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic Тематические презентации
25	Основные способы передвижения в гимнастике.	1				
26	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1			14-20.12	
27	На гимнастической стенке: вис прогнувшись.	1				
28	Подтягивание в висе.	1			21-27.12	
29	Поднимание ног в висе.	1				
30	Развитие силовых качеств. Перелезание через препятствие. Игра «Не урони мешочек».	1			28-3.01	
31	Кувырок вперёд, назад. Лазание по канату в три приёма.	1				
32	Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	1			11-17.01	
33	Кувырок вперед в упор присев. Лазание по канату в три приёма.	1				
34	Гимнастический мост из положения лежа на спине.	1			18-24.01	
35	Опорный прыжок в упор на колени, соскок взмахом рук. Игра «Парапютисты».	1				

36	Диагностический контроль. Полоса препятствий.	1	1		25-31.01	
37	<u>Лыжная подготовка</u> <u>(теоретический материал)</u> Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1				Тематические видео и презентации
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1			1-7.02	
39	<u>Спортивные игры на основе баскетбола</u> Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Ловля и передача мяча.	1				Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic Тематические презентации
40	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1			8-14.02	
41	Урок-игра. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1			15-21.02	
42	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте, с низким отскоком.	1				
43	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1			1-7.03	
44	Спортивный марафон «Внимание, на старт».	1				
45	Эстафеты с мячами. Развитие координации.	1			8-14.03	
46	Ловля и передача мяча в кругу.	1				
47	Ведение мяча правой/левой рукой.	1			15-21.03	
48	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1				
49	Урок игра. Эстафеты с мячами.	1			22-28.03	
50	Мини-баскетбол.	1				
51	Ведение на месте и в движении. Игра «Перестрелка».	1			29-4.04	
52	Тактические действия в защите и нападении. Совершенствование ловли и бросков мяча.	1				
53	Диагностический контроль. Мини-баскетбол.	1	1		5-11.04	
54	<u>Спортивные игры на основе футбола</u> Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Правила игры в футбол.	1				
55	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1			19-25.04	
56	Совершенствование техники ударов по мячу и остановки мяча.	1				
57	Комбинация из освоенных элементов. Освоение тактики игры.	1			26-2.05	
58	Комбинация из освоенных элементов. Совершенствование тактики игры.	1				
59	Комбинация из освоенных элементов. Мини-футбол.	1			3-9.05	

60	Диагностический контроль. Мини-футбол.	1	1			
61	Легкая атлетика Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (бег 100 м., ходьба 80 м.).	1			10-16.05	Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic Тематические презентации
62	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (бег 100 м., ходьба 80 м.).	1				
63	Бег на скорость 30, 60 метров. Бег с преодолением препятствий.	1			17-23.05	
64	Встречная эстафета.	1				
65	Диагностический контроль. «Челночный» бег.	1	1		24-30.05	
66	Прыжки в длину с разбега. Прыжки со скакалкой.	1				Тематические видео и презентации
67 68	Модуль «Спорт» Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Национальные виды спорта.	1			31.05	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Легкая атлетика Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках физкультуры. Развитие скоростных способностей.	1			1-6.09	Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic Тематические презентации
2	Низкий старт. Развитие силовых способностей и прыгучести. Пресс за 30 сек.	1				
3	Стартовый разгон. Прыжок в длину с разбега.	1			7-13.09	
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м.	1				
5	Прыжки в длину с места.	1			14-20.09	
6	Метание мяча на дальность.	1				
7	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 м.	1			21-27.09	
8	Развитие силовой выносливости. Диагностический контроль.	1	1			
9	Спортивные игры на основе волейбола Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			28-4.10	Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic Тематические презентации
10	Варианты приемов и передач мяча.	1				
11	Совершенствование навыков приема и передачи мяча.	1			12-18.10	
12	Нижняя подача мяча.	1				
13	Подача мяча в стену, в парах.	1			19-25.10	
14	Верхняя, прямая и нижняя подача.	1				
15	Тактические приемы игры.	1			26-1.11	
16	Нападающий удар.	1				

17	Развитие способностей ориентирования в пространстве. Тактические приёмы игры.	1			2-8.11	
18	Развитие способностей к согласованию движений и ритму.	1				
19	Дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений.	1			9-15.11	
20	Развитие быстроты реакций и перестроения двигательных действий.	1				
21	Тактические приёмы игры. Учебная игра.	1			23-29.11	
22	Диагностический контроль. Эстафеты с элементами волейбола.	1	1			
23	<u>Гимнастика</u> Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперёд, стойка на лопатках.	1			30-6.12	Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic Тематические презентации
24	Мост, перекаты, кувырки. Упражнения на гибкость.	1			7-13.12	
25	Висы на гимнастической стенке.	1				
26	Лазание по канату в три приёма.	1			14-20.12	
27	Мост, перекаты, кувырки. Развитие гибкости.	1				
28	Упражнения в висе и упорах.	1			21-27.12	
29	Развитие силовых качеств. Преодоление препятствий.	1				
30	Опорный прыжок - ноги врозь.	1			28-3.01	
31	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорный прыжок.	1				
32	Акробатические комбинации.	1			11-17.01	
33	Диагностический контроль. Гимнастическая полоса препятствий.	1	1			
34	<u>Лыжная подготовка</u> <u>(теоретический материал)</u> Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1			18-24.01	Тематические видео и презентации
35	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно.	1				
36	<u>Спортивные игры на основе баскетбола</u> Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, поворот, остановки.	1			25-31.01	Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic Тематические презентации
37	Ловля и передача мяча со сменой мест. Штрафной бросок	1				
38	Остановка двумя шагами после ведения.	1			1-7.02	
39	Броски мяча в кольцо после ведения. Броски с разных точек.	1				
40	Тактика свободного нападения.	1			8-14.02	
41	Ведение мяча змейкой. Варианты ведения мяча.	1			15-21.02	
42	Вырывание и выбивание мяча.	1				
43	Игровые задания из ведения, ловли, передачи.	1			1-7.03	
44	Совершенствование бросков мяча. Броски мяча в стену за 30сек.	1				

45	Эстафеты с изученными элементами баскетбола.	1			8-14.03	
46	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1				
47	Броски мяча в кольцо после ведения.	1			15-21.03	
48	Нападение быстрым прорывом.	1				
49	Взаимодействие игроков.	1			22-28.03	
50	Диагностический контроль. Учебно-тренировочная игра.	1	1			
51	<u>Спортивные игры на основе футбола</u> Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Правила игры в футбол.	1			29-4.04	Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic Тематические презентации
52	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1				
53	Совершенствование техники ударов по мячу и остановки мяча.	1			5-11.04	
54	Комбинация из освоенных элементов. Освоение тактики игры.	1				
55	Комбинация из освоенных элементов. Совершенствование тактики игры.	1			19-25.04	
56	Диагностический контроль. Мини-футбол.	1	1			
57	<u>Легкая атлетика</u> Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Темповый бег.	1			26-2.05	Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic Тематические презентации
58	Кроссовая подготовка.	1				
59	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 м.	1			3-9.05	
60	Гладкий бег 1500 м. без учёта времени.	1				
61	Наклоны сидя на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1			10-16.05	
62	Высокий старт. Стартовый разгон.	1				
63	Финальное усилие. Эстафеты. Бег 60 м.	1			17-23.05	Тематические презентации
64	Метание мяча на дальность. Вис на перекладине.	1				
65	Диагностический контроль. Прыжки в длину с места.	1	1		24-30.05	
66	Преодоление полосы препятствий.	1				
67 68	<u>Модуль «Спорт»</u> Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Национальные виды спорта.	1			31.05	Тематические видео и презентации

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	<u>Легкая атлетика</u> Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках	1			1-6.09	Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/

	физкультуры. Развитие скоростных способностей.					Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic Тематические презентации
2	Низкий старт. Прыжки в длину с места. Подтягивание.	1				
3	Стартовый разгон. Прыжок в длину с разбега.	1			7-13.09	
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м.	1				
5	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с места.	1			14-20.09	
6	Метание мяча на дальность. Челночный бег.	1				
7	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 м.	1			21-27.09	
8	Развитие силовой выносливости. Диагностический контроль.	1	1			
9	<u>Спортивные игры на основе волейбола</u> Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			28-4.10	Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic Тематические презентации
10	Варианты приемов и передач мяча.	1				
11	Совершенствование навыков приема и передачи мяча.	1			12-18.10	
12	Нижняя подача мяча. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1				
13	Подача мяча в стену, в парах.	1			19-25.10	
14	Верхняя, прямая и нижняя подача.	1				
15	Тактические приемы игры. Развитие координационных способностей.	1			26-1.11	
16	Нападающий удар. Развитие способностей ориентирования в пространстве.	1				
17	Развитие способностей ориентирования в пространстве. Тактические приёмы игры.	1			2-8.11	
18	Развитие способностей к согласованию движений и ритму. подача мяча.	1				
19	Дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений.	1			9-15.11	
20	Развитие быстроты реакций и перестроения двигательных действий.	1				
21	Тактические приёмы игры. Учебная игра.	1			23-29.11	
22	Диагностический контроль. Эстафеты с элементами волейбола.	1	1			
23	<u>Гимнастика</u> Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперёд, стойка на лопатках.	1			30-6.12	Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic
24	Мост, перекаты, кувырки. Упражнения на гибкость.	1			7-13.12	
25	Висы на гимнастической стенке.	1				
26	Лазание по канату в три приёма.	1			14-20.12	
27	Мост, перекаты, кувырки. Развитие гибкости.	1				
28	Упражнения в висе и упорах.	1			21-27.12	

29	Развитие силовых качеств. Преодоление препятствий.	1				Тематические презентации
30	Опорный прыжок - ноги врозь.	1			28-3.01	
31	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорный прыжок.	1				
32	Акробатические комбинации.	1			11-17.01	
33	Диагностический контроль. Гимнастическая полоса препятствий.	1	1			
34	<u>Лыжная подготовка</u> <u>(теоретический материал)</u> Упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1			18-24.01	Тематические видео и презентации
35	<u>Плавание (теоретический материал)</u> Правила безопасности в бассейне. Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди.	1				Тематические видео и презентации
36	Старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине.	1			25-31.01	Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic Тематические презентации
37	<u>Спортивные игры на основе баскетбола</u> Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, поворот, остановки.	1				
38	Ловля и передача мяча со сменой мест. Штрафной бросок	1			1-7.02	
39	Остановка двумя шагами после ведения.	1				
40	Броски мяча в кольцо после ведения. Броски с разных точек.	1			8-14.02	
41	Варианты ведения мяча. Передача мяча одной рукой снизу и от плеча.	1			15-21.02	
42	Тактические действия в защите и нападении.	1				
43	Ведение мяча змейкой. Бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке.	1			1-7.03	
44	Вырывание и выбивание мяча. Игровые задания из ведения, ловли, передачи.	1				
45	Совершенствование бросков мяча. Броски мяча в стену за 30сек.	1			8-14.03	
46	Эстафеты с изученными элементами баскетбола.	1				
47	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1			15-21.03	
48	Броски мяча в кольцо после ведения.	1				
49	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие игроков.	1			22-28.03	
50	Диагностический контроль. Учебно-тренировочная игра.	1	1			
51	<u>Спортивные игры на основе футбола</u> Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Совершенствование тактики игры.	1			29-4.04	
52	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и	1				

	развитие координационных способностей.					709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic
53	Совершенствование техники ударов по мячу и остановки мяча.	1			5-11.04	Тематические презентации
54	Комбинация из освоенных элементов. Тактические действия игроков в нападении и защите.	1				
55	Комбинация из освоенных элементов. Совершенствование тактики игры.	1			19-25.04	
56	Диагностический контроль. Мини-футбол.	1	1			
57	Легкая атлетика Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Темповый бег.	1			26-2.05	Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic Тематические презентации
58	Кроссовая подготовка.	1				
59	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 м.	1			3-9.05	
60	Гладкий бег 1500 м. без учёта времени.	1				
61	Стартовый разгон. Наклоны сидя на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1			10-16.05	
62	Высокий старт. Стартовый разгон.	1				
63	Финальное усилие. Эстафеты. Бег 60 м.	1			17-23.05	
64	Метание мяча на дальность. Вис на перекладине.	1				
65	Диагностический контроль. Преодоление полосы препятствий.	1	1		24-30.05	Тематические видео и презентации
66	Легкоатлетический кросс.	1				
67 68	Модуль «Спорт» Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Национальные виды спорта.	1			31.05	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Легкая атлетика Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках физкультуры. Эстафетный бег.	1			1-6.09	Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic Тематические презентации
2	Развитие скоростных способностей. Высокий и низкий старт.	1				
3	Метание гранаты на дальность. Бег 60 м на результат.	1			7-13.09	
4	Метание гранаты с разбега на дальность на дальность.	1				
5	Прыжки в длину с места.	1			14-20.09	
6	Прыжки в длину с разбега.	1				
7	Гладкий бег. Бег 1000 м.	1			21-27.09	
8	Развитие силовой выносливости. Диагностический контроль.	1	1			
9	Спортивные игры на основе волейбола	1			28-4.10	Цифровые образовательные ресурсы с сайтов:

	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Стойки и передвижения, повороты, остановки.					https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь»
10	Варианты приемов и передач мяча. Развитие координационных способностей.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic
11	Совершенствование навыков приема и передачи мяча.	1			12-18.10	Тематические презентации
12	Нижняя подача мяча. Прием мяча после подачи.	1				
13	Подача мяча по зонам. Прием мяча от сетки.	1			19-25.10	
14	Верхняя, прямая и нижняя подача.	1				
15	Тактические приемы игры.	1			26-1.11	
16	Нападающий удар. Техника защитных действий.	1				
17	Развитие способностей ориентирования в пространстве. Тактические приёмы игры.	1			2-8.11	
18	Развитие способностей к согласованию движений и ритму. Блокирование.	1				
19	Развитие быстроты реакций и перестроения двигательных действий. Тактические действия в защите.	1			9-15.11	
20	Развитие быстроты реакций и перестроения двигательных действий. Тактические действия в нападении.	1				
21	Тактические приёмы игры. Учебная игра.	1			23-29.11	
22	Диагностический контроль. Учебная игра.	1	1			
23	Гимнастика Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Развитие двигательных качеств.	1			30-6.12	Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь»
24	Гимнастические комбинации на высокой перекладине.	1			7-13.12	http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic
25	Висы на гимнастической стенке.	1				Тематические презентации
26	Лазание по канату в три приёма.	1			14-20.12	
27	Мост, перекаты, кувырки. Развитие гибкости.	1				
28	Упражнения в вися и упорах. Опорный прыжок.	1			21-27.12	
29	Длинный кувырок с разбега. Кувырок назад в упор.	1				
30	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорный прыжок.	1			28-3.01	
31	Акробатические соединения.	1				
32	Акробатические комбинации.	1			11-17.01	
33	Диагностический контроль. Гимнастическая полоса препятствий.	1	1			
34	Лыжная подготовка (теоретический материал) Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции.	1			18-24.01	Тематические видео и презентации
35	Плавание (теоретический материал)	1				Тематические видео и презентации

	Правила безопасности в бассейне. Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации.					
36	Повороты при плавании брассом.	1			25-31.01	
37	Спортивные игры на основе баскетбола Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, поворот, остановки.	1				Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic Тематические презентации
38	Ловля мяча после отскока от щита.	1			1-7.02	
39	Остановка двумя шагами после ведения.	1				
40	Ловля мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления.	1			8-14.02	
41	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости.	1			15-21.02	
42	Передача мяча на месте и сменой мест. Позиционное нападение.	1				
43	Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке. Штрафной бросок.	1			1-7.03	
44	Бросок мяча в движении после ловли. Броски мяча в стену за 30сек.	1				
45	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1			8-14.03	
46	Игра в защите. Зонная защита. Ведение мяча змейкой.	1				
47	Ловля мяча после отскока от щита.	1			15-21.03	Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic Тематические презентации
48	Бросок мяча в движении после ведения. Учебная игра.	1				
49	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1			22-28.03	
50	Диагностический контроль. Учебно-тренировочная игра.	1	1			
51	Спортивные игры на основе футбола Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Совершенствование тактики игры.	1			29-4.04	
52	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1				
53	Совершенствование техники ударов по мячу и остановки мяча.	1			5-11.04	
54	Комбинация из освоенных элементов. Тактические действия игроков в нападении и защите.	1				
55	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	1			19-25.04	
56	Диагностический контроль. Учебная игра.	1	1			
57	Легкая атлетика Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных способностей.	1			26-2.05	Цифровые образовательные ресурсы с сайтов: https://vznaniya.ru/ Ежемесячный научно-популярный журнал «Наука и жизнь» http://school-collection.edu.ru/catalog/res/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/?interface=electronic
58	Кроссовая подготовка.	1				
59	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 м.	1			3-9.05	
60	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1				

61	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег.	1			10-16.05	32f1d04346a8/?interface=electronic
62	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег 100 м.	1				Тематические презентации
63	Метание гранаты на дальность.	1			17-23.05	
64	Метание гранаты с разбега на дальность.	1				
65	Диагностический контроль. Эстафеты.	1	1		24-30.05	
66	Преодоление полосы препятствий.	1				
67 68	Модуль «Спорт» Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Национальные виды спорта.	1			31.05	Тематические видео и презентации