



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ВИЧУГА

155333 Ивановская обл., г.Вичуга, ул.Ленинградская, д.48, тел. (49354)2-53-59

**ПРИНЯТО**

на Педагогическом Совете  
протокол от 26.08.2022 №7

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ СОШ № 17  
\_\_\_\_\_ Т.Е. Мозуляк  
Приказ от 26.08.2022 № 186.

**РАСМОТРЕНО**

на ШМО  
протокол от 26.08.2022 г. № 1  
руководитель ШМО Шарипова З.З..

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

(для 5–9 классов образовательных организаций)

Вичуга 2022 г.

## Содержание учебного предмета

Общей целью школьного образования 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. Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов.

Общий объём часов, отведённых на изучение физической культуры в основной школе, составляет 516 часов (три часа в неделю в каждом классе), 5-7кл. 34 учебных недели: 5кл.-102 ч., 6кл.-102ч., 7кл.-102ч., 8-9кл. 35 учебных недель: 8кл.-105ч., 9кл.-105ч.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека,приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

### 5 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы 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. Рассвет 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 их 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 культурой и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Роль и значение физкультурнооздоровительной 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 спортивнооздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Гимнастика с основами акробатики:* кувырки вперёд и назад в группировке; назад из стойки на лопатках (мальчики); опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) и на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазание разноимённым и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Лёгкая атлетика.* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью с высокого старта; на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; на дальность.

*Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты способом переступания 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.

*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 в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

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

*Футбол:* удар по неподвижному мячу с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом наступания, ведение по прямой, по кругу и змейкой, обводка ориентиров(конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.* Модуль «Базовая физическая подготовка». Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

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 по физической культуре. 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 работой за компьютером; упражнения для физкультурпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперёд и назад. Два кувырка вперёд и назад слитно. Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя с помощью. Лазанье по канату. Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения с большими и малыми мячами. Прыжки разными способами через скакалку. Гимнастическая полоса

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазание по канату в три приёма (мальчики). *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, напрыгивания и спрыгивания.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень. *Лыжная подготовка.* 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.

*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, передаче и бросках 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 лыжной подготовки; технических действий спортивных игр. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Базовая физическая подготовка».

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 планов 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. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом. Силовые упражнения с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения с использованием веса партнёра и спортивных снарядов. Висы и упоры. Передвижение в висячем положении. Подъём переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина). Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. Освоение акробатических упражнений: мальчики (кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами), девочки (кувырок назад в полушпагат). Опорный прыжок через гимнастического козла: мальчики (согнув ноги), девочки (ноги врозь). Лазанье по канату в два приёма (мальчики). Прыжки разными способами через скакалку. Гимнастическая полоса препятствий. Стойка на голове с опорой на руки (мальчики); акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках. Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее хорошо освоенных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазание по канату в два приёма

(мальчики).

*Лёгкая атлетика.* Бег с преодолением препятствий наступанием и прыжковым бегом; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительностью выполнения; прыжки с разбега в длиннупособом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся мишени.

*Лыжная подготовка.* Торможение и поворот 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.

*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 лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.* Модуль «Базовая физическая подготовка».

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 тренированных занятий.

Физическое совершенствование.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактика общего утомления и остроты зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Гимнастика с основами акробатики.*

Висы и упоры. Передвижение в вися. Подъём переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина). Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. Освоение акробатических упражнений: мальчики (кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; длинный кувырок вперёд; стойка на голове и руках с помощью), девочки (кувырок вперёд и назад; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене). Опорный прыжок через гимнастического козла: мальчики (согнув ноги), девочки (ноги врозь); через коня (бок с поворотом на 90°. Совершенствование изученных акробатических упражнений. Лазанье по канату (юноши). Прыжки разными способами через скакалку.

Акробатические комбинации ранее освоенных упражнений силовой направленности. Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом. Силовые упражнения с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения с использованием веса партнёра и спортивных снарядов. Упражнения на силовых тренажёрах. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

*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.

*Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием; торможение боковым скольжением при спуске с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, спусках, подъёмах, торможении.

*Спортивные игры.*

*Баскетбол.* Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача одной рукой от плеча и снизу; бросок двумя руками 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 лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.* Модуль «Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры».

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 двигательной активности подростков.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

*Гимнастика с основами акробатики.* Висы и упоры. Передвижение в висячем положении. Подъём переворотом в упор махом и силой (высокая перекладина). Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. Освоение акробатических упражнений: мальчики (кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега; стойка на голове и руках из упора присев силой), девочки (слитные кувырки вперёд и назад; «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырок назад в полушпагат; равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд). Опорный прыжок через гимнастического козла: мальчики (согнув ноги), девочки (ноги врозь); через коня (боком с поворотом на 90°. Совершенствование изученных акробатических упражнений. Лазанье по канату. Прыжки разными способами через скакалку. Акробатические комбинации. Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом. Силовые упражнения с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения с использованием веса партнёра и спортивных снарядов. Упражнения на силовых тренажёрах. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

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

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

*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 изученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.* Модуль «Базовая физическая подготовка».

*Содержание модуля «Базовая физическая подготовка»*

*Общефизическая подготовка.*  
*Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).  
*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание



малых мячей по движущейся мишени. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и маршбросок на лыжах.

*Развитие координации движений.* Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волей-больным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта. Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики.

*Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до высокой высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений)

без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики; приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия. *Развитие выносливости.* Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

*Лёгкая*

*атлетика.*

*Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторноинтервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

*Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

*Лыжные*

*гонки.*

*Развитие выносливости.* Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

*Развитие силовых способностей.* Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

*Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

*Спортивные*

*игры.*

*Баскетбол. Развитие скоростных способностей.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на

3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением. Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками стоя, сидя, в полуприседе. изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

#### *Футбол.*

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, 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 в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий 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 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.

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 учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, 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;

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

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

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

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

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

Универсальные учебные коммуникативные действия:

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

— вести наблюдение 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 сложнокоординированные 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 взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## 5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь»(мальчики) и способом напрыгивания с последующим спрыгиванием (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики);
- 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;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: *баскетбол* (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от грудис места и в движении); *волейбол* (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); *футбол* (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы 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 лазание по канату в три приёма (мальчики);

— 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;

— выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: *баскетбол* (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

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

## 7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

— составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года;

— выполнять лазание по канату в два приёма (юноши);

— 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 способом наступания и прыжковым бегом, применять их в беге по пересечённой местности;

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

— выполнять переход на лыжах 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;

— демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: *баскетбол* (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

*волейбол* (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование

разученных технических действий в условиях игровой деятельности); *футбол* (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); — тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять 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;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: *баскетбол* (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); *волейбол* (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); *футбол* (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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



предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- 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 выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши);

самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

- 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**

<b>№ урока</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Электронные учебно - методические материалы</b>
<b>Лёгкая атлетика</b>		10	
1.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики, спортивных играх.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
2.2	Высокий старт, бег с ускорением до 40-60м	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/</a>
3.3	Бег 30м и 60м на результат	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/</a>
4.4	Обучение технике прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега, «согнув ноги»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/</a>
5.5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/</a>
6.6	Бег 1000м-1500м с фиксированием результата	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/</a>
7.7	Сдача норм ГТО	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/263019/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/263019/</a>
8.8	Обучение технике метания м/мяча в цель и на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
9.9	Обучение технике прыжка в высоту с 5 – 7 шагов разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/main/89181/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/main/89181/</a>
10.10	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/main/89181/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/main/89181/</a>
<b>Волейбол</b>		7	
11.1	Стойка и передвижения игрока	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>
12.2	Передача мяча двумя руками сверху вперёд	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>
13.3	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>
14.4	Передача мяча двумя руками сверху в парах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>
15.5	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>
16.6	Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>
17.7	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>
<b>Футбол</b>		4	
18.1	Изучение стойки и перемещение футболиста	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>

19.2	Удары по неподвижному и катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>
20.3	Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	
21.4	Игра в футбол по упрощённым правилам	1	
<b>Баскетбол</b>			
2		2	
22.1	Стойки и передвижения игрока в баскетболе, ведение мяча в высокой стойке на месте	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>
23.2	Остановка двумя шагами. Передача двумя руками от груди в движении	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/</a>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		15	
24.1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>
25.2	Освоение строевых упражнений	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/main/262986/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/main/262986/</a>
26.3	Висы, согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д)	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>
27.4	Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козёл в ширину, высота 80 -100 см)	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/main/261511/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/main/261511/</a>
28.5	Опорный прыжок способом «ноги врозь» (козёл в ширину)	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>
29.6	Контроль выполнения опорного прыжка	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/main/261511/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/main/261511/</a>
30.7	Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/</a>
31.8	Слитные кувырки вперёд	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/</a>
32.9	«Мост» из положения лёжа	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/main/279070/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/main/279070/</a>
33.10	Совершенствование изученных акробатических упражнений	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/</a>
34.11	Акробатическое соединение из разученных элементов	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/main/314154/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/main/314154/</a>
35.12	Совершенствование техники акробатического соединения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/261511/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/261511/</a>
36.13	Лазание по канату в два приёма(м), «мост» из положения лёжа(д)	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>
37.14	Совершенствование техники лазания по канату и акробатических упражнений	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>

38.15	Контроль уровня физической подготовленности	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/314181/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/314181/</a>
<b>Лыжная подготовка</b>		6	
39.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/main/263139/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/main/263139/</a>
40.2	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>
41.3	Ознакомление с движением туловища в одновременном бесшажном ходе	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>
42.4	Переход из высокой стойки в низкую во время спуска	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>
43.5	Ознакомление со спуском в торможении плугом	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>
44.6	Согласованность движений рук и ног с опорой на палки в подъёме ступающим шагом	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		3	
45.1	Гимнастическая полоса препятствий	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/main/263171/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/main/263171/</a>
46.2	Прыжки с гимнастического мостика в глубину	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/main/314154/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/main/314154/</a>
47.3	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/main/314154/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/main/314154/</a>
<b>Лыжная подготовка</b>		24	
48.1	Отталкивание руками в одновременном двухшажном ходе	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49.2	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50.3	Опора на палку в подъёме ступающим шагом	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51.4	Торможение упором	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>
52.5	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>
53.6	Согласованность движений в попеременном двухшажном ходе	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>
54.7	Переход из высокой стойки в низкую	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>
55.8	Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе с палками	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56.9	Ускоренные согласованные движения маховой ноги и руки в попеременном двухшажном ходе	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>
57.10	Ритм движений в одновременном двухшажном ходе	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58.11	Совершенствование техники выполнения торможения и поворота упором	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59.12	Совершенствование техники	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	одновременного двухшажного хода		
60.13	Оценка техники выполнения подъёма ступающим шагом	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61.14	Оценка техники выполнения одновременного хода	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62.15	Оценка техники выполнения торможения упором	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63.16	Контрольный норматив на дистанции 1 км	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64.17	Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65.18	Ознакомление со спуском наискось	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66.19	Совершенствование техники спуска наискось	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67.20	Контрольный норматив на дистанции 2 км	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68.21	Техника конькового хода с палками	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
69.22	Игры, эстафеты на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
70.23	Непрерывное передвижение свободным ходом	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
71.24	Совершенствование техники конькового хода	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Баскетбол</b>		2	
72.1	Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от головы	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/</a>
73.2	Ведение мяча с изменением направления движения, с разной высотой отскока. Бросок двумя руками снизу в движении	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>
<b>Лёгкая атлетика</b>		11	
74.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики, спортивных играх	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/main/261351/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/main/261351/</a>
75.2	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
76.3	Совершенствование техники прыжка в высоту	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
77.4	Техника метания м/мяча в цель с 7 м	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
78.5	Закрепление техники метания м/мяча в цель и на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
79.6	Кроссовый бег без учёта времени	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
80.7	Бег 30м и 60м на результат	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
81.9	Сдача норм ГТО	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/main/314094/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/main/314094/</a>
82.10	Бег 1000м-1500м на результат	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
83.12	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
84.13	Закрепление техники прыжка в длину с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Волейбол</b>		8	

85.1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
86.2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
87.3	Приём мяча снизу двумя руками после подачи	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>
88.4	Освоение техники прямого нападающего удара	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/</a>
89.5	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
90.6	Закрепление освоенных элементов владения мячом: приём, передача, удар	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
91.7	Освоение тактики игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
92.8	Подвижные игры с элементами волейбола	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Баскетбол</b>		<b>6</b>	
93.1	Передача мяча одной рукой от плеча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/</a>
94.2	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
95.3	Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли)	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

96.4	Обучение вырыванию и выбиванию мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
97.5	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
98.6	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Футбол</b>		<b>4</b>	
99.1	Освоение техники ведения мяча, отбор мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/main/262676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/main/262676/</a>
100.2	Овладение техникой ударов по воротам	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</a>
101.3	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/main/262676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/main/262676/</a>
102.4	Двусторонняя игра в футбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/main/262676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/main/262676/</a>