




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 13 имени Э.Д. Балтина» города Смоленска

<p>Рассмотрено на заседании МО учителей эстетического цикла, физической культуры и ОБЖ Протокол № <u>1</u> от <u>29.08.2023</u> Руководитель МО</p> <p> И.И. Лосикова</p>	<p>Согласовано Заместитель директора</p> <p> Г.А. Дроздова</p> <p>« <u>30</u> » августа <u>2023</u></p>	<p>Утверждаю Директор МБОУ «СШ № 13 им. Э.Д. Балтина»</p> <p></p> <p>Т.М. Фролова</p> <p>Приказ от <u>31.08.2023</u> № <u>172-ОД</u></p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа
по физической культуре
6-9 классы
на 2023/2024 учебный год

Составили:
учителя физической культуры
Л.В. Кузьмина, В.А. Курек

Планируемые результаты обучения

6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<u>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</u>			
<p>-Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;</p> <p>-готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;</p> <p>-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;</p> <p>-готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;</p> <p>-готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;</p> <p>-стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p> <p>-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;</p> <p>-осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</p> <p>-осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;</p> <p>-способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;</p> <p>-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;</p> <p>-готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;</p> <p>-освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>-повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от</p>			

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 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

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

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

- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- 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);

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

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

-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);

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

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

-отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек;

-обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

-понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, 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.

Содержание учебного предмета

6 класс	<p>Основы знаний: 14ч</p> <p>История и современное развитие физической культуры Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.</p>
--------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Общезначительная 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Спортивные и подвижные игры: 39 ч

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика с элементами акробатики: 21 ч.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания.

Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Упражнения в равновесии.

Легкая атлетика: 28ч.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Модуль «Школьный урок» из Рабочей программы воспитания

Дисциплина и положительный образ учащегося школы (Духовно-нравственное воспитание). Регулярная физическая активность — залог здоровья (Физическое воспитание). Варианты комплексов упражнений для снятия усталости глаз (Трудовое воспитание). Физическая культура и спорт, как средство формирования здорового образа жизни (Физическое воспитание). Достижения советских и российских спортсменов на Олимпийских играх современности (Патриотическое воспитание). Гимнастические комбинации на бревне в спортивной гимнастике (Эстетическое воспитание). Акробатические комбинации в чирлидинге (Эстетическое воспитание). Универсальный алгоритм оказания первой помощи (Физическое воспитание). Последствия употребления вредных веществ (Духовно-нравственное воспитание). Комплексы упражнений оздоровительных форм, проводимых на улице (Экологическое воспитание). Варианты комплексов для самостоятельной коррекции осанки и телосложения (Физическое воспитание). Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля (Физическое воспитание). Факторы окружающей среды, влияющие на физическое состояние человека (Экологическое воспитание). Соревнования в командных видах спорта (Гражданское воспитание). Велосипедные

	<p>походы с семьей (Гражданское воспитание). График выполнения закаливающих процедур (Трудовое воспитание). Комплекс ГТО как средство формирования гражданской идентичности человека (Патриотическое воспитание).</p>
<p>7 класс</p>	<p>Основы знаний: 14ч</p> <p>История и современное развитие физической культуры Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 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.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность: Спортивные и подвижные игры: 42 ч Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p>

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики: 21ч.

Строевые упражнения:Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с

поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Упражнения на брусьях: Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушаг.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика: 25ч.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Модуль «Школьный урок» из Рабочей программы воспитания

Дисциплина и положительный образ учащегося школы (Духовно- нравственное воспитание). Достижение советских и российских

	<p>спортсменов как часть истории страны (Патриотическое воспитание). Факторы окружающей среды, влияющие на физическое состояние человека (Экологическое воспитание). Достижение советских и российских спортсменов как часть истории страны (Патриотическое воспитание). Варианты комплексов упражнений для остроты зрения (Трудовое воспитание). Элементы на брусьях в спортивной гимнастике (Эстетическое воспитание). График выполнения закаливающих процедур и самомассажа (Трудовое воспитание). Акробатические комбинации в одиночном фигурном катании (Эстетическое воспитание). Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх 2014 года в Сочи (Патриотическое воспитание). Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ (Физическое воспитание). Правила ведения дневника самоконтроля (Физическое воспитание). Общие принципы оказания первой помощи при различных видах травм (Физическое воспитание). Варианты упражнений для коррекции осанки и телосложения (Трудовое воспитание). Регулярная физическая активность — залог здоровья (Физическое воспитание). Соревнования в командных видах спорта (Гражданское воспитание). Варианты комплексов упражнений утренней гимнастики для самостоятельных занятий (Трудовое воспитание). Воздействие естественных сил природы на физическое развитие человека (Экологическое воспитание). Комплекс ГТО как средство формирования гражданской идентичности человека (Патриотическое воспитание). Последствия употребления вредных веществ (Духовно-нравственное воспитание). Походы выходного дня с семьей (Гражданское воспитание).</p>
<p>8 класс</p>	<p>Основы знаний: 14ч</p> <p>История и современное развитие физической культуры Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной</p>

направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Спортивные и подвижные игры: 41 ч

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: Закрепление техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Броски одной и двумя руками в прыжке. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: Закрепление техники вырывания и выбивание мяча, перехвата мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2)

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных

колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики: 21ч.

Строевые упражнения: «Прямо!», повороты в движении на право, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушагат.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика: 26ч.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, **мальчики** до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега способом «перешагивание».

	<p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (x м) с расстояния 12-14 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.</p> <p>Модуль «Школьный урок» из Рабочей программы воспитания Дисциплина и положительный образ учащегося школы (Духовно-нравственное воспитание). Факторы окружающей среды, влияющие на физическое состояние человека (Экологическое воспитание). Регулярная физическая активность — залог здоровья (Физическое воспитание). Варианты комплексов упражнений для остроты зрения (Трудовое воспитание). Воздействие естественных сил природы на физическое развитие человека (Экологическое воспитание). Достижения смоленских спортсменов на Олимпийских играх (Патриотическое воспитание). Олимпийский вид спорта — прыжки на батуте (Эстетическое воспитание). Акробатические комбинации в парном фигурном катании (Эстетическое воспитание). Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ (Физическое воспитание). Последствия злоупотребления вредными веществами (Духовно-нравственное воспитание). Варианты упражнений для коррекции осанки и телосложения (Трудовое воспитание). График выполнения закаливающих процедур (Трудовое воспитание). Соревнования в командных видах спорта (Гражданское воспитание). Варианты комплексов упражнений утренней гимнастики для самостоятельных занятий (Трудовое воспитание). Комплекс ГТО как средство формирования гражданской идентичности человека (Патриотическое воспитание). Конный туризм (Гражданское воспитание).</p>
<p>9 класс</p>	<p>Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни: 10ч. История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия)</p>

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила

спортивных игр. Игры по правилам. "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Спортивные игры: 28 ч.

Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники. Ловля и передача мяча. Техника ведения мяча. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке. Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Тактика игры: взаимодействие трех игроков. Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника приема и передач мяча. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Техника прямого нападающего удара. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры. Игра в защите. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Эстафеты с мячом и без мяча.

Гимнастика с элементами акробатики: 14 ч.

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Опорные прыжки

Легкая атлетика: 16 ч.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов

разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м. Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Модуль «Школьный урок» из Рабочей программы воспитания

Дисциплина и положительный образ учащегося школы (Духовно-нравственное воспитание). Составление суточного рациона (Трудовое воспитание). Значение регулярной физической активности в жизни людей (Физическое воспитание). Варианты комплексов упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения (Физическое воспитание). График выполнения закаливающих процедур (Трудовое воспитание). Взаимосвязь внешних факторов окружающей среды и тела человека (Экологическое воспитание). Элементы гимнастики в акробатических танцах (Эстетическое воспитание). Комбинации в цирковой акробатике (Эстетическое воспитание). Варианты комплексов утренней и дыхательной гимнастики (Физическое воспитание). Последствия злоупотребления вредными веществами (Духовно-нравственное воспитание). Достижения смоленских и российских спортсменов на Олимпийских играх (Патриотическое воспитание). Правила ведения дневника самоконтроля (Физическое воспитание). Лыжные походы с семьей (Гражданское воспитание). Соревнования в командных видах спорта (Гражданское воспитание). Комплекс ГТО как средство формирования гражданской идентичности человека (Патриотическое воспитание). Факторы окружающей среды, влияющие на физическое состояние человека (Экологическое воспитание).

Виды деятельности

Формы организации деятельности:

- практическое занятие;
- теоретическое занятие;
- дистанционное обучение (использование электронных образовательных платформ: «ЯКласс», «Российская электронная школа», «Московская электронная школа»).

Тематический план:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		6	7	8	9
1	Базовая часть	75	75	75	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	14	14	14	10
1.2	Спортивные игры	12	15	14	10
1.3	Гимнастика	21	21	21	14
1.4	Легкая атлетика	28	25	26	16
2.	Вариативная часть	27	27	27	18
2.1	Подвижные и спортивные игры	27	27	27	18
Итого часов в год:		102	102	102	68

Контроль обучения

Представление результатов освоения предмета «Физическая культура» в 6-9 классах происходит в IV четверти в форме **тестирования**.

Контроль обучения

Виды контроля	I	II	III	IV	год
Тестирование	-	-	-	1	1

**Календарно-тематическое планирование разделов программы по
физической культуре в 6 классе**

№ п/п	Тема учебного занятия по программе	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Примечания	Применение ЦОР
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Техника высокого старта. Дисциплина и положительный образ учащегося школы (Духовно-нравственное воспитание)				
2	Развитие скоростных способностей.				
3	Стартовый разгон				
4	Бег 60 метров по дистанции				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
5	Бег 500 метров в среднем Темпе				
6	Развитие скоростной выносливости.				
7	Метание мяча с места				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
8	Метание мяча на дальность.				
9	Совершенствование мяча на дальность 4-5 шагов.				
10	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Регулярная физическая активность — залог здоровья (Физическое воспитание)				
11	Изучение технике эстафетного бега				РЭШ. У https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
12	Бег с чередованием ходьбой.				
13	Развитие выносливости.				
14	Развитие силовой Выносливости				
15	Бег 1000 метров без учета				

	Времени				
16	Техника безопасности на уроках волейбола.				
17	Стойки игрока				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
18	Прием и передача мяча.				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
19	Нижняя подача мяча на точность в заданную зону				
20	Гимнастика для глаз. Варианты комплексов упражнений для снятия усталости глаз (Трудовое воспитание)				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/
21	Изучение верхней прямой Подачи				
22	Здоровье и здоровый образ жизни. Физическая культура и спорт, как средство формирования здорового образа жизни (Физическое воспитание)				
23	Прием и передача после Передвижения				
24	Верхняя прямая подача				
25	Прием и передача мяча в Парах				
26	Передача мяча в тройках с Перемещением				
27	Игра с использованием изученных элементов				
28	Техника безопасности на уроках гимнастики				
29	Простые упоры				
30	Упоры на перекладине и Брусках				
31	Совершенствование висов и Упов				
32	Упражнения в висах и Упов				
33	Изучение упражнений на Бревне				
34	Олимпийские игры. Достижения советских и российских спортсменов на				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/1

	Олимпийских играх современности (Патриотическое воспитание)				esson/7128/st art/290599/
35	Совершенствование упражнения в равновесии				
36	Комбинация на бревне. Гимнастические комбинации на бревне в спортивной гимнастике (Эстетическое воспитание)				
37	Упражнения в равновесии с использованием изученных комбинаций				
38	Обучение акробатическим упражнениям.				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/st art/262054/
39	Совершенствование акробатических упражнений. Акробатические комбинации в чирлидинге (Эстетическое воспитание)				
40	Акробатические упражнения мост из положения стоя (девочки), стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики)				
41	Силовые упражнения				
42	Развитие кондиционных и координационных способностей.				
43	Первая помощь при травмах. Универсальный алгоритм оказания первой помощи (Физическое воспитание)				
44	Обучение опорным прыжкам ноги врозь				
45	Совершенствование опорных прыжков				
46	Опорный прыжок ноги врозь				
47	Строевая подготовка				
48	Обучение лазанью по канату в два приема				
49	Совершенствование лазанья по канату				

50	Вредные привычки и их профилактика. Последствия употребления вредных веществ (Духовно-нравственное воспитание)				
51	Лазанье по канату				
52	Техника безопасности на уроках по баскетболу				
53	Защитная стойка				
54	Передача мяча одной рукой от плеча				
55	Упражнения оздоровительных форм. Комплексы упражнений оздоровительных форм, проводимых на улице (Экологическое воспитание)				
56	Ловля и передача мяча				
57	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока				
58	Остановка в два шага				
59	Вырывание мяча				
60	Вырывание и выбивание мяча				
61	Тактика свободного нападения				
62	Коррекция осанки и телосложения. Варианты комплексов для самостоятельной коррекции осанки и телосложения (Физическое воспитание)				РЭШ. https://resh.ed u.ru/subject/1esson/7138/start/261676/
63	Обучение броску мяча одной рукой от плеча с места				
64	Совершенствование броска мяча				
65	Бросок мяча				
66	Ведение мяча с изменением направления и скорости				
67	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.				
68	Изучение нападения быстрым прорывом.				
69	Нападение быстрым прорывом.				

70	Самонаблюдение и самоконтроль. Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля (Физическое воспитание)				
71	Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам				
72	Учебная двухсторонняя игра с использованием изученных элементов				
73	Олимпийские игры древности				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
74	Техника безопасности на уроках волейбола				
75	Стойки игрока с перемещением на площадке				
76	Прием и передача мяча.				
77	Нижняя подача мяча				
78	Антропометрические измерения. Факторы окружающей среды, влияющие на физическое состояние человека (Экологическое воспитание)				
79	Нападающий удар				
80	Верхняя прямая подача мяча с 3-4 метров от сетки				
81	Нижний прием мяча после подачи				
82	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики				
83	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).				
84	Учебная двухсторонняя игра с использованием ранее изученных приемов игры. Соревнования в командных видах спорта (Гражданское воспитание)				
85	Техника безопасности по легкой атлетике				
86	Бег 60 метров с низкого старта				
87	Бег 500 метров в поперечной местности				

88	Организация и проведение пеших туристических походов. Велосипедные походы с семьей (Гражданское воспитание)				
89	Эстафетный бег по кругу.				
90	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
91	Промежуточная аттестация в форме теста				
92	Бег 1000 метров в среднем темпе				
93	Закаливание и самомассаж. График выполнения закаливающих процедур (Трудовое воспитание)				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/
94	Финальное усилие				
95	Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.				
96	Метание мяча на дальность				
97	Совершенствование метания мяча на дальность с места				
98	Совершенствование метания теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность				
99	Выполнение видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне". Комплекс ГТО как средство формирования гражданской идентичности человека (Патриотическое воспитание)				
100	Совершенствование прыжка в длину с места				
101	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги				
102	Совершенствование пеших туристических походов.				

Календарно-тематическое планирование разделов программы по физической культуре в 7 классе

№ п/п	Тема учебного занятия по программе	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Примечания	ЦОР
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре и легкой атлетике. Техника высокого старта. Дисциплина и положительный образ учащегося школы (Духовно-нравственное воспитание)				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
3	Развитие скоростных способностей				
4	Бег 60 метров				
5	Бег 500 м. Роль физическая культура в современном обществе. Достижение советских и российских спортсменов как часть истории страны (Патриотическое воспитание)				
6	Развитие скоростной выносливости				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
7	Развитие скоростно-силовых способностей				
8	Метание мяча на дальность				
9	Совершенствование техники метания мяча на дальность				
10	Челночный бег				
11	Антропометрические измерения. Факторы окружающей среды, влияющие на физическое состояние человека (Экологическое воспитание)				
12	Развитие выносливости				
13	Развитие силовой выносливости				
14	Бег 1000 м				

15	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу.				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/
16	Стойки и передвижения, повороты, остановки				
17	Передача мяча над собой				
18	Прием и передача мяча во встречных коллонах				
19	Верхняя прямая подача				
20	Прием подачи				
21	Роль физической культуры в современном обществе. Достижение советских и российских спортсменов как часть истории страны (Патриотическое воспитание)				
22	Нападающий удар.				
23	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.				
24	Развитие координационных способностей				
25	Гимнастика для глаз. Варианты комплексов упражнений для остроты зрения (Трудовое воспитание)				
26	Тактика свободного нападения				
27	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола				
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике.				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
29	Обучение упражнений в висах и упорах				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
30	Совершенствование висов и упоров Элементы на брусьях в спортивной гимнастике (Эстетическое воспитание)				
31	Обучение упражнений в равновесии				

32	Закаливание, самомассаж. График выполнения закаливающих процедур и самомассажа (Трудовое воспитание)				
33	Совершенствование упражнения в равновесии				
34	Закрепление упражнения в равновесии				
35	Прыжки со скакалкой				
36	Упражнения в парах				
37	Обучение акробатическим упражнениям				
38	Совершенствование акробатических упражнений. Акробатические комбинации в одиночном фигурном катании (Эстетическое воспитание)				
39	Акробатическая комбинация				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/train/#190822
40	Силовые упражнения				
41	Развитие кондиционных и координационных способностей				
42	Олимпийские игры. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх 2014 года в Сочи (Патриотическое воспитание)				
43	Обучение опорным прыжкам				
44	Совершенствование опорных прыжков				
45	Гимнастическая полоса препятствий				
46	Строевая подготовка				
47	Обучение лазанью по канату				
48	Закрепление лазанья по канату				
49	Совершенствование лазанья по канату				
50	Здоровье и здоровый образ жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ (Физическое воспитание)				
51	Эстафеты с использованием				

	гимнастических упражнений и инвентаря				
52	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
53	Стойки и передвижения, повороты, остановки				
54	Остановка двумя шагами и прыжком				
55	Ловля и передача мяча двумя руками от груди				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
56	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке				
57	Ведение мяча с изменением направления				
58	Самонаблюдение и самоконтроль. Правила ведения дневника самоконтроля (Физическое воспитание)				
59	Бросок мяча одной рукой с места				
60	Бросок мяча двумя руками с места				
61	Бросок мяча в движении				
62	Комбинация из освоенных элементов				
63	Первая помощь при травмах. Общие принципы оказания первой помощи при различных видах травм (Физическое воспитание)				
64	Тактика свободного нападения				
65	Нападение быстрым прорывом				
66	Вырывание и выбивание мяча				
67	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
68	Нападение быстрым прорывом				
69	Коррекция осанки и				

	телосложение. Варианты упражнений для коррекции осанки и телосложения (Трудовое воспитание)				
70	Нападение быстрым прорывом (1:0)				
71	Подвижные игры с элементами баскетбола				
72	Подвижные игры с элементами баскетбола				
73	Игра по правилам в мини баскетбол				
74	Позиционное нападение(5:0) с изменением игроков				
75	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Регулярная физическая активность — залог здоровья (Физическое воспитание)				
76	Игра в баскетбол по правилам. Соревнования в командных видах спорта (Гражданское воспитание)				
77	Инструктаж по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки).				
78	Перемещение в стойке приставными шагами				
79	Прием и передача мяча Подготовка к занятиям физической культурой.				
80	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед				
81	Нижняя прямая подача мяча				
82	Нижняя подача мяча с расстояния 3-6 метров				
83	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Варианты комплексов упражнений утренней гимнастики для самостоятельных занятий (Трудовое воспитание)				
84	Нападающий удар после подброса мяча партнером				
85	Закрепление тактики свободного нападения. Правила самоконтроля.				

86	Игра по упрощённым правилам				
87	Тактика свободного нападения				
88	Физическое развитие человека. Воздействие естественных сил природы на физическое развитие человека (Экологическое воспитание)				РЭШ. У https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3194/start/
89	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике.				
90	Высокий старт от 30-40 м. Стартовый разгон				
91	Подготовка к всероссийскому физкультурно- спортивному комплексу «Готов к труду и обороне». Комплекс ГТО как средство формирования гражданской идентичности человека (Патриотическое воспитание)				
92	Финальное усилие. Эстафеты, старты из различных положений				
93	Промежуточная аттестация в форме теста				
94	Развитие скоростной выносливости				
95	Развитие силовой выносливости				
96	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».				
97	Совершенствование скоростно-силовых способностей Вредные привычки и их профилактика. Последствия употребления вредных веществ (Духовно- нравственное воспитание)				
98	Совершенствование метания мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние				
99	Организация и проведение				

	пеших туристических походов. Походы выходного дня с семьей (Гражданское воспитание)				
100	Совершенствование метания мяча на дальность от стены с места, с двух трех шагов				
101	Совершенствование силовых способностей и прыгучести				
102	Совершенствование прыжка в длину с 9-11 шагов разбега				

Календарно-тематическое планирование разделов программы по физической культуре в 8 классе

№	Тема учебного занятия по программе	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Примечания	Применение ЦОР
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника высокого старта. Дисциплина и положительный образ учащегося школы (Духовно-нравственное воспитание)				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон				
3	Низкий старт. Стартовый разгон.				
4	Бег на короткие дистанции 30, 60м				
5	Бег 500 м в среднем темпе.				
6	Развитие скоростной выносливости				
7	Развитие скоростно-силовых способностей				
8	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель				
9	Метание мяча на дальность				
10	Челночный бег				
11	Развитие выносливости				
12	Антропометрические измерения. Факторы окружающей среды, влияющие на физическое состояние человека (Экологическое воспитание)				
13	Развитие выносливости, 6-минутный бег.				
14	Развитие силовой выносливости				
15	Бег 1000 м				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/
16	Техника безопасности на уроках волейбола.				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/less

					on/4963/start/43532/
17	Совершенствование техники стоек, передвижений, поворотов, остановок				
18	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Регулярная физическая активность — залог здоровья (Физическое воспитание)				
19	Передача мяча над собой				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/
20	Передача мяча над собой, во встречных колоннах				
21	Отбивание мяча кулаком через сетку				
22	Нижняя прямая подача мяча				
23	Прием подачи				
24	Развитие координационных способностей				
25	Гимнастика для глаз. Варианты комплексов упражнений для остроты зрения (Трудовое воспитание)				
26	Тактика игры				
27	Совершенствование тактики освоенных игровых действий				
28	Техника безопасности на уроках гимнастики.				
29	Строевые упражнения				
30	Физическое развитие человека. Воздействие естественных сил природы на физическое развитие человека (Экологическое воспитание)				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/
31	Висы и упоры				
32	Совершенствование упражнениям в равновесии				
33	Упражнение в равновесии				
34	Совершенствование упражнения в равновесии				
35	Совершенствование силовых, координационных				

	способностей				
36	Упражнения для развития гибкости				
37	Обучение акробатическим упражнениям				
38	Совершенствование акробатических упражнений				
39	Комбинация из акробатических упражнений				
40	Силовые упражнения				
41	Олимпийские игры. Достижения смоленских спортсменов на Олимпийских играх (Патриотическое воспитание)				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
42	Развитие кондиционных и координационных способностей Олимпийский вид спорта —прыжки на батуте (Эстетическое воспитание)				
43	Обучение опорным прыжкам				
44	Совершенствование опорных прыжков				
45	Опорный прыжок ноги врозь				
46	Строевая подготовка				
47	Обучение лазанья по канату				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/
48	Совершенствование лазанья по канату				
49	Совершенствование лазанья по канату в два приема				
50	Самостоятельное составление комбинаций упражнений Акробатические комбинации в парном фигурном катании (Эстетическое воспитание)				
51	Здоровье и здоровый образ жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ (Физическое воспитание)				
52	Техника безопасности на уроках баскетбола				РЭШ. https://resh.edu

					.ru/subject/lesson/641/
53	Стойки и передвижения, повороты, остановки				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/1247/
54	Ловля и передача мяча				
55	Закрепление ловли и передачи мяча				
56	Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления				
57	Вредные привычки и их профилактика. Последствия злоупотребления вредными веществами (Духовно-нравственное воспитание)				
58	Ведение мяча с обводкой соперника				
59	Бросок мяча одной рукой				
60	Бросок мяча двумя руками				
61	Бросок мяча после ведения				
62	Тактика свободного нападения				
63	Позиционное нападение и личная защита				
64	Коррекция осанки и телосложение. Варианты упражнений для коррекции осанки и телосложения (Трудовое воспитание)				
65	Игровые взаимодействия на одну корзину				
66	Вырывание и выбивание мяча				
67	Взаимодействие двух игроков				
68	Закаливание, самомассаж. График выполнения закаливающих процедур (Трудовое воспитание)				
69	Взаимодействие игроков в нападении и защите				
70	Нападение быстрым прорывом				
71	Игра по упрощенным правилам				
72	Нападение быстрым прорывом (3:2)				
73	Подвижные игры с элементами баскетбола				

74	Владение мячом				
75	Техника броска мяча со штрафной линии				
76	Развитие координационных способностей. Первая помощь при травмах				
77	Игра в стритбол. Соревнования в командных видах спорта (Гражданское воспитание)				
78	Изучение правил безопасности при подготовке к занятиям физической культурой				
79	Игра по упрощенным правилам				
80	Стойки и передвижения, повороты, остановки				
81	Передача мяча двумя руками от груди во встречных колоннах				
82	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Варианты комплексов упражнений утренней гимнастики для самостоятельных занятий (Трудовое воспитание)				
83	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком об пол				
84	Передача мяча двумя руками от груди в движении				
85	Тактика игры				
86	Подготовка к всероссийскому физкультурно- спортивному комплексу «Готов к труду и обороне». Комплекс ГТО как средство формирования гражданской идентичности человека (Патриотическое воспитание)				
87	Развитие координационных способностей				
88	Совершенствование тактики освоенных игровых действий				
89	Технике безопасности на уроках легкой атлетики.				
90	Промежуточная аттестация в форме теста				

91	Прыжок в длину с разбега				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/
92	Финальное усилие. Эстафеты				
93	Бросок набивного мяча				
94	Метание мяча в цель				
95	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/
96	Организация и проведение пеших туристических походов. Конный туризм (Гражданское воспитание)				
97	Совершенствование метания мяча на дальность				
98	Совершенствование скоростно-силовых способностей				
99	Совершенствование силовой выносливости				
100	Совершенствование скоростной выносливости.				
101	Совершенствование силовых способностей и прыгучести				
102	Развитие скоростных способностей				

**Календарно - тематическое планирование разделов программы по
физической культуре в 9 классе**

№ п/п	Тема учебного занятия по программе	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Примечания	Применение ЦОР
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на 30 м. Выполнения высокого старта. Дисциплина и положительный образ учащегося школы (Духовно-нравственное воспитание)				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/
2	Челночный бег 5х10 м. Развитие скоростных способностей				
3	Бег на 60 м. Бег из разных исходных положений				
4	Беговые упражнения. Бег 60 м, низкий старт.				
5	Бег на средние дистанции, 500 м. Соблюдение правил здорового питания. Составление суточного рациона (Трудовое воспитание)				
6	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей				
7	Метание мяча весом 150 г. с места и с разбега.				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/172095/
8	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Значение регулярной физической активности в жизни людей (Физическое воспитание)				
9	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.				
10	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойки и передвижения волейболиста.				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
11	Нижняя подача мяча без подбрасывания. Повороты и остановки волейболиста.				

12	Нижняя подача мяча с подбрасыванием.				
13	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку				
14	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели				
15	Передача мяча со сменой мест.				
16	Показатели телосложения человека. Варианты комплексов упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. (Физическое воспитание)				
17	Нападающий удар, разбег, отталкивание.				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/
18	Закаливание, самомассаж. Режим физической нагрузки График выполнения закаливающих процедур (Трудовое воспитание)				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/
19	Тактика игры в волейбол. Учебная игра в волейбол.				
20	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевая подготовка.				
21	Висы и упоры на брусьях. Прыжки через скакалку.				
22	Упражнения для сохранения осанки с использованием внешних отягощений. Взаимосвязь внешних факторов окружающей среды тела человека (Экологическое воспитание)				
23	Акробатические упражнения, кувырки. Элементы гимнастики в акробатических танцах (Эстетическое воспитание)				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
24	Развитие координационных способностей. Акробатика. Комбинации в цирковой акробатике (Эстетическое воспитание)				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/
25	Прыжки с места через опору. Эстафеты с элементами				

	гимнастики.				
26	Опорный прыжок ноги врозь. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Варианты комплексов утренней и дыхательной гимнастики (Физическое воспитание)				
27	Опорный прыжок через коня с места				
28	Опорный прыжок через коня с разбега				
29	Упражнения в равновесии на бревне. Подтягивания.				
30	Упражнения в равновесии в движении. Развитие гибкости				
31	Лазание по канату. Совершенствование техники подъема и спуска.				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/
32	Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.				
33	Выполнение акробатических комбинаций.				
34	Совершенствование комбинаций на гимнастических снарядах				
35	Вредные привычки и их профилактика. Последствия злоупотребления вредными веществами (Духовно-нравственное воспитание)				
36	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении.				
37	Ведение мяча в движении разными способами. Эстафеты с баскетбольными мячами.				
38	Бросок мяча в кольцо с места. Штрафной бросок.				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/
39	Бросок мяча одной рукой на месте и в движении.				
40	Бросок мяча в кольцо в движении.				
41	Вырывание и выбивание мяча в парах на месте.				
42	Вырывание и выбивание мяча в движении.				

43	Нападение быстрым прорывом. Тактика игры в защите.				
44	Эстафеты с элементами баскетбола.				
45	Тактика позиционного нападения. Учебная игра.				
46	Олимпийские игры. Достижения смоленских и российских спортсменов на Олимпийских играх (Патриотическое воспитание)				
47	Функциональные возможности сердечно-сосудистой системы. Самонаблюдение и самоконтроль. Правила ведения дневника самоконтроля (Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия)				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/
48	Верхняя подача мяча с места. Эстафеты с волейбольными мячами.				
49	Верхняя подача мяча с двух – трех шагов				
50	Прием и передача мяча во встречных колоннах.				
51	Прием и передача мяча сверху. Тактика игры в нападении.				
52	Прием и передача мяча снизу. Тактика игры в защите.				
53	Передача мяча со сменой мест в группах.				
54	Нападающий удар с двух, трех шагов разбега.				
55	Организация и проведение пеших туристических походов. Лыжные походы с семьей (Гражданское воспитание)				
56	Правила соревнований по волейболу. Учебная игра. Соревнования в командных видах спорта (Гражданское воспитание)				
57	Развитие координационных способностей. Учебная игра.				
58	Использование изученных комбинаций в игре.				

59	Подготовка к всероссийскому физкультурно- спортивному комплексу «Готов к труду и обороне». Комплекс ГТО как средство формирования гражданской идентичности человека (Патриотическое воспитание)				
60	Промежуточная аттестация в форме теста.				
61	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Стартовый разгон				
62	Высокий старт, бег по дистанции 60м.				
63	Прыжок в длину с разбега. Антропометрические измерения. Факторы окружающей среды, влияющие на физическое состояние человека (Экологическое воспитание)				
64	Прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание»				
65	Метание мяча с места. Развитие скоростно-силовых способностей.				
66	Метание мяча на дальность с разбега.				
67	Эстафетный бег по кругу, техника передачи эстафетной палочки.				
68	Кроссовая подготовка				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/