

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент Смоленской области по образованию и науки

Управление образования и молодёжной политики Администрации города

Смоленска

МБОУ "СШ № 30 им. С.А. Железнова"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора школы

Лосева Т.М.

Протокол №2
от «28» августа 2023 г.

Максименкова А.С.

Протокол №2
от «28» августа 2023 г.

Зарубина Е.А.

Приказ №311
от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

Смоленск 2023

1. Содержание учебного предмета 5 класс

Сроки реализации образовательной программы – 1 час в неделю -34 учебных часа в год.

«Знания о физической культуре». Комплекс ГТО, История гимнастики, История создания легкой атлетики, закаливание, первая помощь при травмах, роль опорно - двигательного аппарата в выполнении физических упражнений, техника безопасности при выполнении физических упражнений.

Физическое совершенствование

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движения, силы, выносливости. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, опорный прыжок ноги врозь, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м), выполнение подтягивания в висе (м), отжимания (д), упражнения на гимнастической скамейке, выполнение комбинаций из разученных элементов.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движения. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; кроссовый бег; прыжок в длину с разбега).

Спортивные игры. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

«Спорт». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готовь к труду и обороне" (ГТО).

Содержание учебного предмета 6 класс

Сроки реализации образовательной программы – 1 час в неделю -34 учебных часа в год.

Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300- 500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств. Специально-Беговые упражнения. Составление плана и подбор подводящих упражнений.

Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Перемещение в стойке. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая, боковая подача.

Баскетбол. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-

баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Вырывание и выбивание мяча.

Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движения, силы, выносливости. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, опорный прыжок ноги врозь, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м), выполнение подтягивания в висе (м), отжимания (д), упражнения на гимнастической скамейке, выполнение комбинаций из разученных элементов.

«Спорт». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание учебного предмета **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.

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

«Гимнастика».

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

«Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

«Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

«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.

«Спорт».

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

Содержание учебного предмета 8 класс

«Знания о физической культуре». Коррекция нарушения осанки, Коррекция избыточной массы тела, Способы учёта индивидуальных особенностей, Профилактика умственного перенапряжения, Упражнения для профилактики утомления.

Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции, Прыжки в длину с разбега, Прыжки в длину с разбега,

Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.

Лыжи. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом, Способы преодоления естественных препятствий на лыжах, Торможение боковым скольжением, Способы преодоления естественных препятствий на лыжах, Переход с одного лыжного хода на другой, Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине.

Плавание. Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине, Проплавание учебных дистанций.

Спортивные игры. Баскетбол Повороты с мячом на месте, Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке, Прямой нападающий удар, Индивидуальное

блокирование мяча в прыжке с места, Тактические действия в защите.

Волейбол. Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника.

«Спорт». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м, Бег на 1500м или 2000м, Бег на лыжах 2 км или 3 км.

Содержание учебного предмета 9 класс

«Знания о физической культуре Профессионально-прикладная физическая культура, Восстановительный массаж, Измерение функциональных резервов организма, Упражнения для снижения избыточной массы тела, Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, Упражнения черлидинга.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции

Лыжи. Передвижение попеременным двухшажным ходом, Способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Плавание. Плавание брассом, Повороты при плавании брассом.

Спортивные игры. Футбол. Остановки и удары по мячу с места, Передача мяча.

Баскетбол. Ведение мяча, Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника.

Волейбол. Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника.

«Спорт». Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м, Бег на 2000м или 3000м, Кросс на 3 км или 5км, Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см, Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, Стрельба (пневматика или электронное оружие).

Планируемые результаты

Личностные

Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Школы, местного сообщества, смоленского края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление о правах, свободах, обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений и поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном

самоуправлении;

- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интересов к познанию родного языка, истории, культуры РФ, смоленского края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствия поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курения) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение применять себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание чужого права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Школы, города Смоленска, Смоленского края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

- осознанный выбор и построение индивидуальной траекторий образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологического воспитания:

- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную научную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Метапредметные результаты

Овладение универсальными учебно-познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов(явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько, вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей субъекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения, об их развитии в новых условиях и контекстах.

3) работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или иных данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать, и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различия и сходства позиций; публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступлений с учетом задачи презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, «мозговые штурмы» и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решения группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную самооценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи; адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (не достижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и

намерения другого;

- регулировать способ выражения эмоция;

4) принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
- принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг

Предметные результаты

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**1. Тематическое планирование с указанием количества часов, формы проведения занятий и электронных (цифровых) образовательных ресурсов
5 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Форма проведения	Ссылка на электронные образовательные ресурсы
1	Техника безопасности при занятиях физической культурой	1	устный опрос, беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/main/290634/
2	История создания легкой атлетики.	1	беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/main/226266/
3	Инструктаж по Техника безопасности. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	спортивная деятельность, беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/main/190763/
4	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность.	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/main/190763/
5	Техника безопасности при беге.	1	беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/169044/
6	Первая помощь при травмах.	1	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5835/main/120313/
7	Первая помощь при травмах.	1	составление кроссворда	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5835/main/120313/
8	Закаливание.	1	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/main/309253/
9	Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	1	беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/main/172497/
10	Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках Ходьба по бревну наносках.	1	спортивная деятельность, гимнастические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/
11	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	спортивная деятельность, гимнастические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/main/172548/

12	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке виспрогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Развитие силовых качеств.	1	спортивная деятельность, гимнастические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6058/main/95550/
13	ОРУ в движении. Перелазание через препятствие.	1	спортивная деятельность, гимнастические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/main/172242/
14	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.	1	спортивная деятельность, гимнастические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/main/224795/
15	Передача мяча сверху в парах через зону. Эстафеты	1	игра, эстафета	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/main/170153/
16	Передача мяча сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу в парах.	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/main/170153/
17	Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/43588/
18	Прямой нападающий удар. Игра.	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/43588/
19	Комбинации из разученных элементов в парах. Игра	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/43588/
20	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/main/194130/
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/
22	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча в движении.	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/
23	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	Эстафета	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/main/224290/

24	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах.	1	Игра, эстафета	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/main/224290/
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/
26	Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в кругу.	1	эстафета	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/
27	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/
28	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/
29	Бег 30 м. Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/
30	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места Развитие скоростно-силовых способностей.	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/main/226531/
31	Бросок набивного мяча.	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/
32	ОРУ. Бросок набивного мяча.	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/
33	Промежуточная аттестация. Тест.	1	тестирование	
34	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м. Развитие выносливости	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/290666/

6 класс

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Ссылка на электронные образовательные ресурсы
1	Техника безопасности при занятиях физической культурой	1	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/main/290634/
2	Физическая культура и основы здорового образа жизни.ГТО	1	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/
3	Ускорения. Бег300-500м.	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/main/42590/
4	Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств. ГТО	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/290666/
5	Прыжок в длину с места. ГТО	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/main/226531/
6	Волейбол Инструктаж потехнике безопасности.	1	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/43536/
7	Стойка игрока. Передача мяча сверху.	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/main/170153/
8	Стойка игрока. Передача мяча сверху.	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/main/170153/
9	Прием мяча снизу. Стойка игрока.	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/main/80121/
10	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/
11	Перемещение в стойке.	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/main/192289/
12	Нижняя прямая подача.	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/main/194182/
13	Нижняя прямая, боковая подача. ГТО	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/main/194182/
14	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/
15	Баскетбол. Инструктаж потехнике безопасности.	1	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/
16	Ведение мяча с мялкой, передачи.	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/main/189728/

17	Техника остановки двумяшагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/main/169674/
18	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	1	эстафета	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/main/170153/
19	Бросок мяча одной рукой от плеча. ГТО	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/86319/
20	Передачи: от груди, головы, от плеча. Ведение мяча с изменением направления.	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/main/195948/
21	Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3*3.	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/main/195948/
22	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо.	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/main/195948/
23	Вырывание и выбивание мяча. Игра.	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/main/169721/
24	Техника безопасности при занятиях гимнастикой.		устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/main/172497/
25	Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках Ходьба по бревну наносках.	1	спортивная деятельность, гимнастические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/
26	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	спортивная деятельность, гимнастические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/main/172548/

27	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Развитие силовых качеств.	1	спортивная деятельность, гимнастические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6058/main/95550/
28	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.	1	спортивная деятельность, гимнастические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/main/224795/
29	Перелазание через препятствие.	1	спортивная деятельность, гимнастические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/main/172242/
30	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	спортивная деятельность, гимнастические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/main/224795/
31	Метание малого мяча на дальность.	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/
32	Прыжок в длину с места	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/main/77553/
33	Промежуточная аттестация. Итоговый зачет.	1	спортивная деятельность	
34	Челночный бег 3х10.	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/main/77602/

7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Ссылка на электронные образовательные ресурсы
1	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/main/261902/
2	Тактическая подготовка	1	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5507/main/110283/
3	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/
4	Упражнения для профилактики	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/

	нарушения осанки			
5	Лазанье по канату в два приёма	1	спортивная деятельность, гимнастические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/main/172523/
6	Лазанье по канату в два приёма	1	спортивная деятельность, гимнастические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/main/172523/
7	Преодоление препятствий наступанием	1	спортивная деятельность устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/290666/
8	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	спортивная деятельность устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/290666/
9	Торможение на лыжах способом «упор»	1	спортивная деятельность устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/
10	Торможение на лыжах способом «упор»	1	спортивная деятельность устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/
11	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	спортивная деятельность устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/
12	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	спортивная деятельность устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/
13	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	спортивная деятельность устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/
14	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	спортивная деятельность устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/
15	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	спортивная деятельность устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/
16	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	спортивная деятельность устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/
17	Передача мяча после отскока от пола	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/

18	Ловля мяча после отскока от пола	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/
19	Верхняя прямая подача мяча	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/
20	Перевод мяча за голову	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3921/main/169929/
21	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/main/225461/
22	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/main/225461/
23	Тактические действия при выполнении углового удара	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/main/262555/
24	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/main/262555/
25	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5835/main/120313/
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/278860/
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/main/171009/
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/main/171009/
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/main/225955/

	разгибание рук в упоре лежа на полу			
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/main/225955/
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/main/172413/
33	Промежуточная аттестация. Итоговый	1	Устный опрос	
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/main/226531/

8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Ссылка на электронные образовательные ресурсы
1	Коррекция нарушения осанки	1	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/
2	Коррекция избыточной массы тела	1	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/main/314214/
3	Способы учёта индивидуальных особенностей	1	Устный опрос	https://studfile.net/preview/3604860/page:44/
4	Профилактика умственного перенапряжения	1	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/main/263108/
5	Упражнения для профилактики утомления	1	спортивная деятельность	https://multiurok.ru/files/uprazhneniia-pri-utomlienii.html
6	Бег на длинные дистанции	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/
7	Прыжки в длину с разбега	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/197431/
8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/197431/

9	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/263019/
10	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/263019/
11	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/
12	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/
13	Торможение боковым скольжением	1	спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/
14	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/
15	Переход с одного лыжного хода на другой	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/
16	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/
17	Торможение боковым скольжением	1	спортивная деятельность устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/
18	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/main/279175/
19	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/main/279175/
20	Проплывание учебных дистанций	1	спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main

21	Проплывание учебных дистанций	1	спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/
22	Повороты с мячом на месте	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/
23	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/86319/
24	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/86319/
25	Прямой нападающий удар	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/43588/
26	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/main/43703/
27	Тактические действия в защите	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/main/89805/
28	Тактические действия в нападении	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/main/89805/
29	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/26301/
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/main/171009/
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/

33	Промежуточная аттестация. Итоговый зачет.	1	Устный опрос	
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/

9 класс

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Ссылка на электронные образовательные ресурсы
1	Профессионально-прикладная физическая культура	1	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/main/
2	Восстановительный массаж	1	Устный опрос	https://medcentr-endomedlab.ru/massazh/vosstanovitelnyj_massazh.html
3	Измерение функциональных резервов организма	1	Устный опрос	https://science-education.ru/ru/article/view?id=20456
4	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/
5	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/
6	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	спортивная деятельность, гимнастические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/main/172548/
7	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	спортивная деятельность, гимнастические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/main/261574/
8	Упражнения черлидинга	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/main/263171/
9	Бег на короткие дистанции	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/278860/
10	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
11	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/main/326422/
12	Способы перехода с одного лыжного хода	1	спортивная деятельность,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/

	на другой		устный опрос	
13	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/
14	Плавание брассом	1	спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/
15	Повороты при плавании брассом	1	спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/
16	Ведение мяча	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/main/224290/
17	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/
18	Приёмы и передачи мяча на месте	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/
19	Ведение мяча	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/main/91321/
20	Приемы мяча	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/main/225461/
21	Остановки и удары по мячу в движении	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/main/224011/
22	Передачи мяча	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/main/225461/
23	Передачи мяча	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/main/225461/
24	Остановки и удары по мячу с места	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/main/225461/
25	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/263019/
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/278860/
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/main/171009/
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс	1	спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/main/172046/

	на 3 км или 5км			
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/main/172046/
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/main/197034/
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/main/225955/
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/main/172413/
33	Промежуточная аттестация. Итоговый зачет.	1	Устный опрос	
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)		спортивная деятельность, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/263019/