



Утверждаю

И.О. Директор школы

Мишакова В.А.

Приказ от 02.09.2024г. № 227

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре 5-9 класс

Уровень основного общего образования

Учителя: Маслова Наталья Леонидовна
Вуколов Юрий Вячеславович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре для 5–9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального общего и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО». Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе для 5–9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Развивающая направленность программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации

самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Данный модуль, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены в программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов обучающихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность освоения областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основного общего образования и подчёркивают её значение для формирования готовности обучающихся к дальнейшему обучению на уровне среднего общего или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс – 68 ч.

При подготовке программы по физической культуре учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО и в Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

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

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

Модуль «Гимнастика».

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с

прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; *Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры.

Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по

оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев. Гимнастические комбинации.

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

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

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; о развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов

развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.

Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кегле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи,

броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. *Футбол.* Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя

руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

9 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Переноска неопредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

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

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости.

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висячем положении и отжимание в упоре.

Передвижения в висячем положении и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висячем положении стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висячем положении на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него).

Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы 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 беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места);
- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях);
- удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Гекле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке);
- тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы;
- тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, «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 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;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/5
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	0,5	0	0,5		знакомятся с правилами составления заполнения основных разделов дневника физической культуры. осмысливают физическую подготовленность как результат физической	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/5

						подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм.		
2.2	<p>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p>	0,5	0	0,5		<p>проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития, знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на</p>	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/5

						основе результатов индивидуального тестирования		
Итого по разделу		1						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	5	2	3		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);	Практичес кая работа;	https://res h.edu.ru/s ubject/9/5
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастической лестнице	3	1	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической лестнице выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Практичес кая работа;	https://res h.edu.ru/s ubject/9/5
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	3	1	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; сравнивают её с	Практичес кая работа;	https://res h.edu.ru/s ubject/9/5

						образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	3	1	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/5
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	7	2	5		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/5

						<p>технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</p>		
3.6	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча</p>	3	1	2		<p>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://res.h.edu.ru/subject/9/5</p>

						наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).		
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	6	2	4		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером; с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции		https://res.h.edu.ru/subject/9/5
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом	3	1	2		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка		https://res.h.edu.ru/subject/9/5

	«согнув ноги»					в длину с разбега способом «согнув ноги»;		
3.9	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега.	3	1	2		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;		https://res.h.edu.ru/subject/9/5
3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	9	3	6		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; описывают технику передвижение на	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/5

						<p>лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.</p>		
3.11	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча</p>	2	1	1		<p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических</p>	<p>Практичес кая работа;</p>	<p>https://res h.edu.ru/s ubject/9/5</p>

						действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;		
3.12	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</p>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/5
3.13	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</p>	3	1	2		анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от		https://res.h.edu.ru/subject/9/5

						груди на месте (обучение в парах);		
3.14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	3	1	2		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении; выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»; определяют отличительные признаки в их технике; делают выводы		https://res.h.edu.ru/subject/9/5
3.15	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	8	2	6		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/5
3.16	Модуль «Спортивные игры».	6	2	4		совершенствуют технику ранее разученных	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/5

	Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега				технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);		
Итого по разделу		68					
Раздел 4. СПОРТ							
4.1	Физическая подготовка: осво	В процессе урока		осваивают содержания	Практическая	https://www.gto.ru	

	ение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки	работа;	
Итого по разделу	-						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	22	46				

Поурочное планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с историей древних Олимпийских игр Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Развитие быстроты.	1	-	1	1 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
2	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и его значение для современного школьника. Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Развитие быстроты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1	1 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
3	Модуль «Легкая атлетика». Зачет – бег 60 м.	1	1	-	2 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
4	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. ; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	-	1	2 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
5	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1	3 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
6	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега – зачет.	1	1	-	3 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
7	Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с	1	-	1	4 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5

	высокого старта.					
8	Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Развитие выносливости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1	4 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
9	Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Развитие выносливости. Зачет – бег 1000 м.	1	1	-	5 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1	5 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
11	«Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1	6 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
12	«Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди на результат.	1	1	-	6 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
13	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и	1	-	1	7 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5

	«змейкой».					
14	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	-	1	7 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
15	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Зачет.	1	1	-	8 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
16	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1	8 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
17	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1	9 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
18	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места на результат.	1	1	-	9 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
19	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1	10 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
20	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым	1	-	1	10 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5

	способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.					
21	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-	11 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
22	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1	11 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
23	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1	12 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
24	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-	12 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
25	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1	13 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
26	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1	13 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
27	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-	14 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
28	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1	14 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
29	Модуль «Гимнастика».	1	1	-	15 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5

	Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости.					
30	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	-	1	15 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
31	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	-	1	16 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
32	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-	16 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
33	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	-	1	17 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
34	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	-	1	17 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	1	-	18 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
36	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	1	-	1	18 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
37	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	1	-	1	19 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
38	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	1	1	-	19 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
39	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке	1	-	1	20 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
40	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке	1	-	1	20 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5

41	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке	1	1	-	21 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
42	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1	21 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
43	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1	22 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
44	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	-	22 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности на уроках.	1	-	1	23 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1	23 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1	24 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1	24 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	1	-	25 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
50	Модуль «Спортивные	1	-	1	25 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5

	игры. Волейбол». Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Ранее разученные технические действия с мячом					
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1	26 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Ранее разученные технические действия с мячом	1	1	-	26 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
53	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1	27 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
54	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1	27 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
55	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1	28 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
56	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	1	-	28 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
57	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1	29 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
58	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	-	1	29 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5

	ГТО.					
59	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	-	30 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
60	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1	30 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
61	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	-	1	31 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
62	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	1	-	31 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
63	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техника безопасности на уроке. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	-	1	32 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
64	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступления»	1	-	1	32 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
65	«Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступления»	1	1	-	33 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
66	«Спортивные игры». Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	-	1	33 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
67	«Спортивные игры». Футбол. Обводка мячом ориентиров (конусов)	1	1	-	34 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
68	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО	1	-	1	34 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46		

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	пак. работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире.	1	0	1		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; анализ смысла девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первыми олимпийскими чемпионами	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/6
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая	0,5	0	0,5		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры. осмысливают физическую подготовленность	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/6

	подготовленность как результат физической подготовки.					ь как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм.		
2.2	<p>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.</p> <p>Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.</p> <p>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>	0,5	0	0,5		<p>проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);</p> <p>выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития, знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;</p> <p>знакомятся с правилами и способами расчета объема времени для каждой части занятия и их</p>	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/6

						учебным содержанием; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования		
Итого по разделу		1						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	5	2	3		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/6
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастической лестнице	3	1	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической лестнице выявляют возможные ошибки,	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/6

						предлагают способы их устранения (обучение в парах).		
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	3	1	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/6
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	3	1	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/6

						упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;		
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	7	2	5		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/6

						спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча	3	1	2		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/6

						отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).		
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	6	2	4		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером; с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции		https://res.h.edu.ru/subject/9/6
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	1	2		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;		https://res.h.edu.ru/subject/9/6
3.9	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	3	1	2		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют		https://res.h.edu.ru/subject/9/6

						возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;		
3.10	<p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p>Передвижение одновременным одношажным ходом.</p> <p>Повороты.</p> <p>Спуски.</p> <p>Торможения.</p>	9	3	6		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/6

					<p>разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.</p>		
3.11	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча</p>	2	1	1	<p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://res.h.edu.ru/subject/9/6</p>

						<p>технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>		
3.12	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</p>	1	0	1		<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://res.h.edu.ru/subject/9/6</p>
3.13	<p><i>Модуль «Спортивные</i></p>	3	1	2		<p>анализируют фазы и элементы</p>		<p>https://res</p>

	<i>игры.</i> <i>Баскетбол.</i> Упражнения с мячом					техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);		h.edu.ru/subject/9/6
3.14	<i>Модуль «Спортивные игры.</i> <i>Баскетбол.</i> Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	3	1	2		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении; выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»; определяют отличительные признаки в их технике; делают выводы		https://res.h.edu.ru/subject/9/6
3.15	<i>Модуль «Спортивные игры.</i> <i>Волейбол.</i> Игровые действия в волейболе	8	2	6		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/6

						соперника; знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите		
3.16	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	6	2	4		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемо о учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают	Практичес кая работа;	https://res h.edu.ru/s ubject/9/6

						способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);		
Итого по разделу		68						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока			осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки	Практическая работа;	https://www.gto.ru	
Итого по разделу		-						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			Дата	Электронные цифровые
п/п		Всего	Контрольные работы	Практические работы	изучения	образовательные ресурсы
1	Модуль «Легкая атлетика». Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.	1	-	1	1 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
2	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и его значение для современного школьника. Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Развитие быстроты. Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1	1 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
3	Модуль «Легкая атлетика». Зачет – бег 60 м.	1	1	-	2 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6

4	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места в подвижную (раскачивающуюся) мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	-	1	2 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
---	--	---	---	---	----------	---

5	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1	3 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
6	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность– зачет.	1	-	1	3 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
7	Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	-	1	4 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
8	Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Развитие выносливости.	1	-	1	4 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
9	Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Развитие выносливости. Зачет – бег 1000 м.	1	1	-	5 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста ранее разученные технические действия с	1	-	1	5 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6

	мячом.					
11	«Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1	6 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
12	«Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста	1	1	-	6 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
13	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1	7 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
14	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1	7 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
15	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Зачет.	1	1	-	8 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
16	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее	1	-	1	8 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6

	разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.					
17	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1	9 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
18	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места на результат.	1	1	-	9 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
19	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1	10 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
20	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали	1	-	1	10 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6

	и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.					
21	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-	11 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
22	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1	11 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
23	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1	12 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
24	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-	12 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	-	1	13 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
26	Модуль «Гимнастика».	1	-	1	13 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6

	Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.					
27	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	1	-	14 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
28	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Гимнастические комбинации.	1	-	1	14 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
29	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Гимнастические комбинации.	1	1	-	15 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
30	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	-	1	15 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
31	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	-	1	16 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
32	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-	16 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
33	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах	1	-	1	17 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6

	попеременным двухшажным ходом.					
34	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	-	1	17 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	1	-	18 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
36	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	-	1	18 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
37	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	-	1	19 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
38	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	1	-	19 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
39	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, упражнения лыжной подготовки	1	-	1	20 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
40	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, упражнения лыжной подготовки	1	-	1	20 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
41	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, упражнения лыжной подготовки	1	1	-	21 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
42	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых	1	-	1	21 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6

	способностей.					
43	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1	22 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
44	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	-	22 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности на уроках.	1	-	1	23 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1	23 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	1	-	24 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1	24 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	1	-	25 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника	1	-	1	25 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные	1	-	1	26 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6

	технические действия с мячом. Учебная игра					
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра	1	1	-	26 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
53	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1	27 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
54	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1	27 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
55	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1	28 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
56	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	1	-	28 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
57	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1	29 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
58	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1	29 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
59	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	-	30 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6
60	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1	30 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/6

								ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России	1	0	1		обсуждают исторические предпосылки зарождения олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; выдающихся советских и российских олимпийцев.	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/7
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	0,5	0	0,5		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры. осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/7

					организм.		
2.2	Техническая подготовка и её значение для человека	0,5	0	0,5	<p>проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития, знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;</p> <p>знакомятся с правилами и способами расчета объема времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на</p>	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/7

						основе результатов индивидуального тестирования, способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».		
Итого по разделу		1						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации	5	2	3		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; 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).Комп	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/7

						лекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).		
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастическом бревне	3	1	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/7
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	3	1	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/7
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения	3	1	2		повторяют ранее разученные упражнения	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/7

	ритмической гимнастики					ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;		
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	7	2	5		наблюдает и анализирует образец техники старта, уточняет её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/7

						<p>в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</p>		
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и	3	1	2		анализируют образец техники бега с преодолением препятствий способами	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/7

	«прыжковый бег»					«наступление» и «прыжковый бег», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча	3	1	2		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/7

						ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).		
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	3	1	2		описывают технику эстафетного бега и разучивают его на учебной дистанции разучивают поворот во время бега по учебной дистанции		https://res.h.edu.ru/subject/9/7
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	1	2		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;		https://res.h.edu.ru/subject/9/7
3.10	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	3	1	2		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования		https://res.h.edu.ru/subject/9/7

						для развития скоростно-силовых способностей;		
3.11	<p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p>Передвижение одновременным одношажным ходом. переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом</p>	9	3	6		<p>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;</p> <p>повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;</p> <p>описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;</p> <p>разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися,</p> <p>выявляют возможные</p>	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/7

						ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.		
3.12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2	1	1		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/7

						выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;		
3.13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/7
3.14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Упражнения с мячом	3	1	2		анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);		https://res.h.edu.ru/subject/9/7
3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по	3	1	2		рассматривают; обсуждают и анализируют рассматривают; обсуждают и анализируют		https://res.h.edu.ru/subject/9/7

	правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.					игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. определяют отличительные признаки в их технике; делают выводы			
3.16	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе</i>	8	2	6		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху, подачи мяча в разные зоны площадки соперника; знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/7	
3.17	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры в футбол</i>	6	2	4		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/7	
Итого по разделу		68							

Раздел 4. СПОРТ							
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока			осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки	Практическая работа;	https://www.gto.ru
Итого по разделу		-					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Модуль «Легкая атлетика». ТБ на уроках физической культуры. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	-	1	1 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7

2	<p>Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и его значение для современного школьника. Виды легкой атлетики.</p> <p>Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции.</p> <p>Финиширование.</p> <p>Развитие быстроты.</p>	1	-	1	1 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
3	<p>Модуль «Легкая атлетика». Зачет – бег 100 м.</p>	1	1	-	2 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
4	<p>Модуль «Легкая атлетика».</p> <p>Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность</p>	1	-	1	2 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
5	<p>Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность</p>	1	-	1	3 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
6	<p>Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность– зачет.</p>	1	1	-	3 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
7	<p>Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</p>	1	-	1	4 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
8	<p>Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</p> <p>Развитие</p>	1	-	1	4 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7

	выносливости.					
9	Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» Развитие выносливости.	1	1	-	5 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	-	1	5 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
11	«Спортивные игры. Баскетбол». Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	-	1	6 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
12	«Спортивные игры. Баскетбол». Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	1	-	6 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
13	«Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	-	1	7 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
14	«Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	-	1	7 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7

15	«Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Зачет.	1	1	-	8 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
16	«Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам	1	-	1	8 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
17	«Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1	9 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
18	«Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	1	-	9 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
19	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1	10 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
20	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1	10 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
21	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-	11 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
22	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы	1	-	1	11 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7

	простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.					
23	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1	12 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
24	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-	12 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатическая комбинация	1	-	1	13 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
26	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	-	1	13 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
27	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	1	-	14 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
28	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	-	1	14 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
29	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	-	1	15 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
30	Модуль «Гимнастика». Комплекс упражнений степ-аэробики	1	-	1	15 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
31	Модуль «Гимнастика». Комплекс упражнений степ-аэробики	1	-	1	16 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
32	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической	1	1	-	16 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7

	гимнастики. Комплекс упражнений степ-аэробики. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО					
33	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	-	1	17 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
34	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	-	1	17 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
35	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	1	-	18 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
36	Модуль «Зимние виды спорта». переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	-	1	18 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
37	Модуль «Зимние виды спорта». переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	-	1	19 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
38	Модуль «Зимние виды спорта». переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной	1	1	-	19 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7

	дистанции					
39	Модуль «Зимние виды спорта». спуски и подъёмы ранее освоенными способами	1	-	1	20 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
40	Модуль «Зимние виды спорта». спуски и подъёмы ранее освоенными способами	1	-	1	20 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
41	Модуль «Зимние виды спорта» спуски и подъёмы ранее освоенными способами	1	1	-	21 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
42	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1	21 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
43	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1	22 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
44	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	-	22 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности на уроках.	1	-	1	23 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1	23 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1	24 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	1	1	-	24 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7

	Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом					
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1	25 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1	25 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову	1	-	1	26 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову	1	1	-	26 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
53	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1	27 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
54	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1	27 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
55	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	1	-	28 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
56	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	1	-	28 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
57	Модуль «Легкая	1	-	1	29 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7

	атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.					
58	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1	29 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
59	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	-	30 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
60	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1	30 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
61	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	-	1	31 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
62	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	-	1	31 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
63	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техника безопасности на уроке. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	1	-	1	32 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
64	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	1	-	1	32 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
65	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	1	1	-	33 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
66	Модуль «Спортивные игры». Футбол. тактические действия	1	-	1	33 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7

	при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.					
67	«Спортивные игры». Футбол. тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	1	-	34 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
68	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО	1	-	1	34 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/7
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Физическая культура в современном обществе:	1	0	1		обсуждают основные направления и Формы организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/8
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Коррекция	0,5	0	0,5		осмысливают	Практическая	https://res

	осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.					физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм.	кая работа;	h.edu.ru/subject/9/8	
2.2	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	0,5	0	0,5		Изучают способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/8	
Итого по разделу		1							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатические комбинации	5	2	3		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; 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	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/8	

						<p>разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).</p>		
3.2	<p>Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастическом бревне</p>	3	1	2		<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://res.h.edu.ru/subject/9/8</p>
3.3	<p>Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</p>	3	1	2		<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://res.h.edu.ru/subject/9/8</p>

						(обучение в группах);		
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	3	1	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/8
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	7	2	5		наблюдаются и анализируются образец техники старта, уточняются её фазы и элементы, делают выводы;	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/8

						<p>описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</p>		
3.6	Модуль «Лёгкая	3	1	2		анализируют		https://res

	<i>атлетика»</i> Кроссовый бег					образец техники кроссового бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;	Практическая работа;	h.edu.ru/subject/9/8
3.7	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча	3	1	2		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/8

						предлагают способы их устранения (работа в группах).		
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	3	1	2		описывают технику эстафетного бега и разучивают его на учебной дистанции разучивают поворот во время бега по учебной дистанции		https://res.h.edu.ru/subject/9/8
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	3	1	2		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»;		https://res.h.edu.ru/subject/9/8
3.10	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	3	1	2		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития		https://res.h.edu.ru/subject/9/8

						скоростно-силовых способностей;		
3.11	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	9	3	6		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/8

						предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.		
3.12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2	1	1		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют выполнение	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/8

						технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;		
3.13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/8
3.14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Упражнения с мячом	3	1	2		анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);		https://res.h.edu.ru/subject/9/8
3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам с	3	1	2		рассматривают; обсуждают и анализируют рассматривают; обсуждают и анализируют игровую		https://res.h.edu.ru/subject/9/8

	использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.					деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. определяют отличительные признаки в их технике; делают выводы			
3.16	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Технические и тактические действия в волейболе	8	2	6		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху, подачи мяча в разные зоны площадки соперника; знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/8	
3.17	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Технические и тактические действия игры в футбол	6	2	4		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/8	
Итого по разделу		68							
Раздел 4. СПОРТ									

4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока			осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки	Практическая работа;	https://www.gto.ru
Итого по разделу		-					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46			

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Модуль «Легкая атлетика». ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура в современном обществе	1	-	1	1 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
2	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и его значение для современного школьника. Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Развитие быстроты.	1	-	1	1 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
3	Модуль «Легкая атлетика». Зачет – бег 100 м.	1	1	-	2 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
4	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность	1	-	1	2 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
5	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	-	1	3 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
6	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность– зачет.	1	1	-	3 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
7	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег	1	-	1	4 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
8	Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива	1	-	1	4 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8

	комплекса ГТО. Кроссовый бег. Развитие выносливости.					
9	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег. 2000 м. Развитие выносливости.	1	1	-	5 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	1	-	1	5 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
11	«Спортивные игры. Баскетбол». Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	1	-	1	6 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
12	«Спортивные игры. Баскетбол». Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	1	1	-	6 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
13	«Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи,	1	-	1	7 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8

	броски в корзину.					
14	«Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	-	1	7 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
15	«Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Зачет.	1	1	-	8 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
16	«Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам	1	-	1	8 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
17	«Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1	9 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
18	«Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	1	-	9 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
19	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1	10 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
20	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1	10 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
21	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения.	1	1	-	11 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8

	Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.					
22	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1	11 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
23	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1	12 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
24	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-	12 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатическая комбинация	1	-	1	13 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
26	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	-	1	13 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
27	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	1	-	14 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
28	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	-	1	14 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
29	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	1	-	15 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
30	Модуль «Гимнастика».	1	-	1	15 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8

	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.					
31	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.	1	-	1	16 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
32	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.	1	1	-	16 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
33	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	-	1	17 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
34	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	-	1	17 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	1	-	18 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
36	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление естественных препятствий на лыжах	1	-	1	18 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8

	широким шагом, перешагиванием, перелазанием					
37	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием	1	-	1	19 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
38	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием	1	1	-	19 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
39	Модуль «Зимние виды спорта». торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	-	1	20 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
40	Модуль «Зимние виды спорта». торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	-	1	20 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
41	Модуль «Зимние виды спорта» торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1	1	-	21 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8

	двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.					
42	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1	21 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
43	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1	22 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
44	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	-	22 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности на уроках.	1	-	1	23 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Прямой нападающий удар	1	-	1	23 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	1	-	24 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Ранее разученные технические действия с мячом. индивидуальное	1	-	1	24 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8

	блокирование мяча в прыжке с места					
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	-	1	25 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. тактические действия в защите и нападении	1	-	1	25 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». тактические действия в защите и нападении	1	-	1	26 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». тактические действия в защите и нападении	1	1	-	26 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
53	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1	27 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
54	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1	27 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
55	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1	28 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
56	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	1	-	28 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
57	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1	29 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
58	Модуль «Легкая атлетика». Техника	1	-	1	29 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8

	прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.					
59	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	-	30 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
60	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1	30 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
61	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	-	1	31 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
62	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	1	-	31 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
63	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техника безопасности на уроке. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	-	1	32 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
64	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной	1	-	1	32 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8

	стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.					
65	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	1	-	33 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
66	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	-	1	33 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
67	«Спортивные игры». Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	1	-	34 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
68	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО	1	-	1	34 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46		

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	пак. работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	1		осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями; знать, что такое прикладная физическая культура	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/9
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Восстановительный массаж. Банные процедуры, как средство укрепления	0,5	0	0,5		способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактически	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/9

	здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.					е мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом		
2.2	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительны	0,5	0	0,5		устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособнос	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/9

	е, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.					ти; составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние		
Итого по разделу		1						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации	5	2	3		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/9

						запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).		
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастическом бревне	3	1	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/9
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	3	1	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/9
3.4	Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики,	3	1	2		Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/9

	акробатики и ритмической гимнастики.					возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши)		
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых упражнениях	7	2	5		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/9

						предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика» Кроссовый бег	3	1	2		анализируют образец техники кроссового бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/9
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого	3	1	2		повторяют ранее разученные способы метания	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/9

	(теннисного) мяча					малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).		
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	3	1	2		описывают технику эстафетного бега и разучивают его на учебной дистанции разучивают поворот во время бега по учебной дистанции		https://res.h.edu.ru/subject/9/9
3.9.	Модуль «Лёгкая	3	1	2		повторяют		https://res

	<i>атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги»					описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги»;		h.edu.ru/subject/9/9
3.10	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	3	1	2		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;		https://res.h.edu.ru/subject/9/9
3.11	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный	9	3	6		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; наблюдают и анализируют образец техники	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/9

	одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.					одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.		
3.12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия игрока	2	1	1		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/9

	без мяча				<p>знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>		
--	----------	--	--	--	--	--	--

3.13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/9
3.14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техническая подготовка в игровых действиях	3	1	2		анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику игровых действий		https://res.h.edu.ru/subject/9/9
3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	3	1	2		рассматривают; обсуждают и анализируют рассматривают; обсуждают и анализируют игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. определяют отличительные признаки в их технике; делают выводы		https://res.h.edu.ru/subject/9/9
3.16	Модуль «Спортивные	8	2	6		совершенствуют технику ранее	Практическая	https://res.h.edu.ru/s

	<i>игры. Волейбол</i> . Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.					разученных технических действий игры волейбол; совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху, подачи мяча в разные зоны площадки соперника; знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите	работа;	subject/9/9	
3.17	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</i> . Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	6	2	4		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	Практическая работа;	https://res.h.edu.ru/subject/9/9	
Итого по разделу		68							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока				осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки	Практическая работа;	https://www.gto.ru	
Итого по разделу		-							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46					

№	Тема урока	Количество часов	Дата	Электронные цифровые
---	------------	------------------	------	----------------------

Поурочное планирование 9 класс

п/п		Всего	Контрольные работы	Практические работы	изучения	образовательные ресурсы
1	Модуль «Легкая атлетика». ТБ на уроках физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	-	1	1 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/ <u>9</u>
2	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и его значение для современного школьника. Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Развитие быстроты.	1	-	1	1 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/ <u>9</u>
3	Модуль «Легкая атлетика». Зачет – бег 100 м.	1	1	-	2 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/ <u>9</u>
4	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность	1	-	1	2 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/ <u>9</u>
5	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	-	1	3 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/ <u>9</u>
6	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность – зачет.	1	1	-	3 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/ <u>9</u>

7	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег	1	-	1	4 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
8	Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кроссовый бег. Развитие выносливости.	1	-	1	4 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
9	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег. 2000 м. Развитие выносливости.	1	1	-	5 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	1	-	1	5 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
11	«Спортивные игры. Баскетбол». Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	1	-	1	6 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
12	«Спортивные игры. Баскетбол». Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	1	1	-	6 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
13	«Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	-	1	7 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9

14	«Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	-	1	7 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
15	«Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Зачет.	1	1	-	8 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
16	«Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам	1	-	1	8 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
17	«Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1	9 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
18	«Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	1	-	9 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
19	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1	10 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
20	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1	10 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
21	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-	11 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
22	Модуль «Гимнастика».	1	-	1	11 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9

	Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.					9
23	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1	12 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
24	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-	12 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатическая комбинация	1	-	1	13 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
26	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	-	1	13 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
27	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	1	-	14 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
28	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	-	1	14 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
29	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	-	1	15 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
30	Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.	1	1	-	15 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9

31	Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.	1	-	1	16 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
32	Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.	1	1	-	16 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
33	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	-	1	17 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
34	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	-	1	17 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
35	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием	1	-	1	18 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
36	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием	1	1	-	18 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
37	Модуль «Зимние виды спорта». торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона	1	-	1	19 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
38	Модуль «Зимние виды спорта» торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона	1	1	-	19 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
39	Модуль «Зимние виды спорта». переход с	1	-	1	20 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9

	попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.					
40	Модуль «Зимние виды спорта». переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	-	1	20 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
41	Модуль «Зимние виды спорта». переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	1	-	21 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
42	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1	21 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
43	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту способом «перешагивание» Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1	22 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
44	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту способом «перешагивание» Развитие скоростно-силовых	1	1	-	22 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9

	способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.					
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности на уроках.	1	-	1	23 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Прямой нападающий удар	1	-	1	23 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Прямой нападающий удар	1	-	1	24 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	1	-	24 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Ранее разученные технические действия с мячом. индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	-	1	25 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	-	1	25 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. тактические действия в защите и нападении	1	-	1	26 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. тактические действия в защите и нападении	1	1	-	26 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
53	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1	27 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9

54	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1	27 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
55	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1	28 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
56	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	1	-	28 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
57	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1	29 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
58	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1	29 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
59	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	-	30 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
60	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1	30 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
61	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	-	1	31 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
62	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	1	-	31 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
63	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техника безопасности на уроке. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы; остановка	1	-	1	32 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9

	мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.					
64	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	-	1	32 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
65	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	1	-	33 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
66	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	-	1	33 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
67	«Спортивные игры». Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	1	-	34 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9
68	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО	1	-	1	34 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/9

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	22	46	
-------------------------------------	----	----	----	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
 Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
 Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
 Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная(10м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки
Игровое поле для футбола (мини-футбола)

