

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Приморского края
Администрация Дальнереченского городского округа
МБОУ «СОШ№5»

<p>"РАССМОТРЕНО" руководитель методического совета школы _____ О.В. Кулибаба Протокол № 1 От « 15 » июля 2024г.</p>	<p>"СОГЛАСОВАНО" Зам.директора по УВР _____ Т.Ю.Цымбал от «15» июля 2024г.</p>	<p>"УТВЕРЖДЕНО" Директор _____ С.Ю.Летовальцева Приказ №61-А п.2 от «15» июля 2024г.</p>
--	---	---

Рабочая программа
(ID 1457438)
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов
основного общего образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей 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 рабочей 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 рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 рабочей программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей 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 школьниками 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 рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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 рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, 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 настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики);

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).

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; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

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.

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 (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

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

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

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 приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений,

упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

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).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).

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 с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

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. Нижняя 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.

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 (юноши).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

-Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

-готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

-готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

-готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

-готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

-стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

-готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

-осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

-осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

-способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

-готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

-освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

-повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

-формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

-проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

-осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

-анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

-характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

-вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастнo-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 физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

-выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

-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»;

-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);

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

6 КЛАСС

К концу обучения в **6 классе** обучающийся научится:

-характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

-измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным

- нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
 - готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
 - отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
 - составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
 - выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию нанизком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
 - выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
 - выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
 - выполнять 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
 - объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
 - объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
 - выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
 - выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
 - демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом

индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 КЛАСС

К концу обучения в **8 классе** обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- 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);

9 КЛАСС

К концу обучения в **9 классе** обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- 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;
- 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);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1			https://resh.edu.ru
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1			https://resh.edu.ru
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1			https://resh.edu.ru
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		4			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1			https://resh.edu.ru
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1			https://resh.edu.ru
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1			https://resh.edu.ru
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1			https://resh.edu.ru
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1		1	https://resh.edu.ru
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			https://resh.edu.ru
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1	https://resh.edu.ru
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1		1	https://resh.edu.ru
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1			https://resh.edu.ru
2.10	Ведение дневника физической культуры	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		10			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1			https://resh.edu.ru
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1		1	https://resh.edu.ru
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1		1	https://resh.edu.ru
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1		1	https://resh.edu.ru
3.6.	Упражнения на развитие координации	1		1	https://resh.edu.ru
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1		1	https://resh.edu.ru

3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1		1	https://resh.edu.ru
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2		2	https://resh.edu.ru
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.13.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1		1	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.14.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1		1	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2		1	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча с продвижением вперед, с изменением направления	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча с изменением высоты отскока	1		1	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Вырывание, выбивание мяча, перехват	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru

3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1		1	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		1	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1		1	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1		1	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		52			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	48	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Составление дневника физической культуры	1			http://www.fizkulturavshkole.ru

2.2.	Физическая подготовка человека	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
2.3.	Правила развития физических качеств	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		1	http://www.fizkulturavshkole.ru
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		7			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1		1	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		1	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1		1	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	4		4	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне</i>	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</i>	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</i>	3		3	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине</i>	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая полоса препятствий</i>	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики</i>	5		5	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</i>	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения</i>	3		3	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</i>	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега</i>	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.16.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</i>	2			http://www.fizkulturavshkole.ru
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</i>	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений</i>	2			http://www.fizkulturavshkole.ru
3.19.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча</i>	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru

3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	2			http://www.fizkulturavshkole.ru
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	6		6	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием мяча сверху, снизу	3			http://www.fizkulturavshkole.ru
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Нижняя прямая подача	3			http://www.fizkulturavshkole.ru
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Двухсторонняя игра	3			
Итого по разделу		53			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5		5	http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	42	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Зарождение олимпийского движения	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		4			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Ведение дневника физической культуры	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru

2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		9			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1		1	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3		3	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	1		1	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	2			http://www.fizkulturavshkole.ru
3.7.	Модуль «Гимнастика». Совершенствование изученных комбинаций	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		1	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
3.14.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	5		5	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.15.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	3			http://www.fizkulturavshkole.ru
3.16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	3		3	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	3			http://www.fizkulturavshkole.ru
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	3		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	5		5	http://www.fizkulturavshkole.ru

3.20.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	3			http://www.fizkulturavshkole.ru
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя и нижняя передача над собой	4		4	http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		51			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4			http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	36	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
1.3.	Адаптивная физическая культура	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Коррекция нарушения осанки	1			http://www.fizkulturavshkole.ru

2.2.	Коррекция избыточной массы тела	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		4			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок вперед, колесо, стойка на голове.</i>	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</i>	4		3	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег</i>	6		5	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «перешагивание»</i>	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике</i>	2			http://www.fizkulturavshkole.ru
3.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах</i>	6		4	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах</i>	4		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.10.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте</i>	4		4	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.11.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу</i>	3		3	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.12.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</i>	3		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.13.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</i>	3		3	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.14.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар</i>	4		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.15.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления</i>	2			http://www.fizkulturavshkole.ru
3.16.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</i>	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.17.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол</i>	4			http://www.fizkulturavshkole.ru

3.18.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		53			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8			http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	34	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
1.2.	Профессионально-прикладная физическая культура	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Восстановительный массаж	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
2.2.	Банные процедуры	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1		1	http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		4			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1		1	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1		1	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.4.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега	3		3	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.6.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2		2	http://www.fizkulturavshkole.ru

3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	8		8	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	2		1	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	8		8	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.10.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	10		8	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.11.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	10		8	http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		52			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	14		6	http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	49	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика. ТБ. Инстр.№211; вводный инструктаж. Физическая культура в основной школе. Спринтерский бег, высокий старт.	1			1 неделя	https://resh.edu.ru
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Бег с ускорением до 30 м. Подтягивание.	1			1 неделя	https://resh.edu.ru
3	Олимпийские игры древности. Бег 30м (к).	1	1		2 неделя	https://resh.edu.ru
4	Режим дня. Высокий старт, бег с ускорением до 60м. Развитие выносливости.	1			2 неделя	https://resh.edu.ru
5	Наблюдение за физическим развитием. Бег до 60м. Прыжок в длину с места.	1			3 неделя	https://resh.edu.ru
6	Организация и проведение самостоятельных занятий. Прыжковые упражнения. Бег 60м (к.)	1	1		3 неделя	https://resh.edu.ru
7	Определение состояния организма. Прыжок в длину с места (к.)	1	1		4 неделя	https://resh.edu.ru
8	Техника метания малого мяча. Развитие скоростных качеств.	1			4 неделя	https://resh.edu.ru
9	Упражнения утренней зарядки. СБУ. Метание мяча с 2-3 шагов.	1			5 неделя	https://resh.edu.ru
10	Метание мяча на дальность (к)	1	1		5 неделя	https://resh.edu.ru
11	Упражнения на развитие координации. Бег на выносливость до 3 минут.	1			6 неделя	https://resh.edu.ru
12	Упражнения по развитию гибкости. Бег 300м(к)	1	1		6 неделя	https://resh.edu.ru
13	Полоса препятствий. Прыжки в длину с разбега.	1			7 неделя	https://resh.edu.ru
14	СБУ. Прыжки в длину с разбега с 5-7 шагов. Бег до 5 минут. Подтягивание (к)	1	1		7 неделя	https://resh.edu.ru
15	Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 1000м.	1			8 неделя	https://resh.edu.ru
16	ОРУ в движении. Бег 1000м (к)	1	1		8 неделя	https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
17	Упражнение на пресс. Челночный бег 3*10.	1			9 неделя	https://resh.edu.ru
18	Упражнение со скакалкой. Челночный бег 3*10 (к)	1	1		9 неделя	https://resh.edu.ru
19	Баскетбол. ТБ INSTR.№264. Стойка, ведение мяча. Ловля и передача от груди в парах. Правила игры в баскетбол.	1			10 неделя	https://resh.edu.ru
20	Стойка, остановки прыжком. Ведение мяча. Передачи мяча.	1			10 неделя	https://resh.edu.ru
21	Передача мяча от груди за 30 сек. (к)	1	1		11 неделя	https://resh.edu.ru
22	Броски, остановка, повороты, ловля мяча. Игра «Борьба за мяч».	1			11 неделя	https://resh.edu.ru
23	Правила игры в баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Отжимание (к)	1	1		12 неделя	https://resh.edu.ru
24	Ведение мяча «змейкой». Игра в баскетбол.	1			12 неделя	https://resh.edu.ru
25	Челночное ведение мяча. Совершенствование передач.	1			13 неделя	https://resh.edu.ru
26	Челночное ведение мяча. Броски мяча по кольцу.	1			13 неделя	https://resh.edu.ru
27	Броски мяча с разных точек площадки. Челночное ведение (к)	1	1		14 неделя	https://resh.edu.ru
28	Штрафной бросок. Развитие выносливости. Игра в баскетбол.	1			14 неделя	https://resh.edu.ru
29	Прыжки через скакалку за 1 мин (к). Игра в баскетбол.	1			15 неделя	https://resh.edu.ru
30	Совершенствование приемов и передач мяча в игре.	1			15 неделя	https://resh.edu.ru
31	Совершенствование ведения мяча в игре.	1			16 неделя	https://resh.edu.ru
32	Развитие ловкости. Игра в баскетбол.	1			16 неделя	https://resh.edu.ru
33	Волейбол. ТБ Инстр.№30. Повторный вводный инструктаж. Стойка, передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху.	1			17 неделя	https://resh.edu.ru
34	Передача мяча сверху. Эстафеты с мячом.	1			17 неделя	https://resh.edu.ru
35	Технические приемы с мячом. Игра с элементами волейбола.	1			18 неделя	https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
36	Верхняя передача мяча через сетку в парах (к)	1	1		18 неделя	https://resh.edu.ru
37	Встречные эстафеты. Передача мяча в парах снизу.	1			19 неделя	https://resh.edu.ru
38	Передача мяча двумя руками снизу и на месте и после передачи вперед.	1			19 неделя	https://resh.edu.ru
39	Встречные линейные эстафеты с передачами мяча. Игра в волейбол.	1			20 неделя	https://resh.edu.ru
40	Встречные линейные эстафеты с передачами мяча. Игра в волейбол. Упражнения на пресс.	1			20 неделя	https://resh.edu.ru
41	ОРУ со скакалкой. Верхняя передача над собой (к)	1	1		21 неделя	https://resh.edu.ru
42	Совершенствование нижнего приема над собой. Эстафеты с мячом. Игра в волейбол.	1			21 неделя	https://resh.edu.ru
43	ОРУ с мячом. Нижняя передача мяча над собой (к)	1	1		22 неделя	https://resh.edu.ru
44	Приемы мяча. Нижняя прямая подача. Упр на пресс.	1			22 неделя	https://resh.edu.ru
45	ОРУ с набивными мячами. Нижняя прямая подача. Пресс за 30 сек (к). Гимнастика. ТБ на уроке. Группировки. Кувырок вперед.	1	1		23 неделя	https://resh.edu.ru
46	ОРУ со скакалкой. Совершенствование нижней прямой подачи. Кувырок вперед, назад.	1			23 неделя	https://resh.edu.ru
47	Совершенствование сочетания приемов и перемещений. Игра в волейбол. Кувырок назад.	1			24 неделя	https://resh.edu.ru
48	ОРУ в беге. Нижняя прямая подача (к). Стойка на лопатках.	1	1		24 неделя	https://resh.edu.ru
49	Гимнастическая полоса препятствий. Комбинация из освоенных элементов.	1			25 неделя	https://resh.edu.ru
50	Кувырок вперед, назад, пережат, стойка на лопатках, мост из положения лежа.	1			25 неделя	https://resh.edu.ru
51	ОРУ с гимнастической палкой. Лазанье и перелазанье на гимнастической стенке.	1			26 неделя	https://resh.edu.ru
52	ВИС на перекладине на согнутых руках (к)	1	1		26 неделя	https://resh.edu.ru
53	Легкая атлетика. ТБ на уроке. Прыжок в высоту способом	1			27 неделя	https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	«перешагивание». Эстафеты с прыжками.					
54	Многоскоки. Прыжок в высоту. Бег до 2 минут.	1			27 неделя	https://resh.edu.ru
55	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (к)	1	1		28 неделя	https://resh.edu.ru
56	Низкий старт и стартовый разгон. Челночный бег 3*10. Бег до 2 минут.	1			28 неделя	https://resh.edu.ru
57	Низкий старт. Челночные бег. Игра «Вызов номеров».	1			29 неделя	https://resh.edu.ru
58	Подтягивание. Челночный бег (к).	1	1		29 неделя	https://resh.edu.ru
59	Бег 60 м с низкого старта. Эстафеты.	1			30 неделя	https://resh.edu.ru
60	СБУ. Бег 60м (к)	1	1		30 неделя	https://resh.edu.ru
61	Техника метания мяча на дальность. Подтягивание.	1			31 неделя	https://resh.edu.ru
62	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Бег до 4 минут.	1			31 неделя	https://resh.edu.ru
63	Метание мяча на дальность (к). Прыжок в длину с разбега.	1	1		32 неделя	https://resh.edu.ru
64	Медленный бег до 1000 м. Прыжок в длину с места. ГТО.	1			32 неделя	https://resh.edu.ru
65	ОРУ в движении. Бег 1500 (к).	1	1		33 неделя	https://resh.edu.ru
66	Бег 30м (к). ГТО.	1	1		33 неделя	https://resh.edu.ru
67	Прыжок в длину с места (к). ГТО.	1	1		34 неделя	https://resh.edu.ru
68	Подвижные игры. Режим дня и отдыха в летний период.	1			34 неделя	https://resh.edu.ru
Добавить текст						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	24	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика. ТБ. Инстр.№211; вводный инструктаж. Возрождение Олимпийских игр. Низкий старт. Бег до 30м. с ускорением.	1			1 неделя	https://resh.edu.ru
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. ОРУ в движении. Бег 30м (к) .	1	1		1 неделя	https://resh.edu.ru
3	История первых олимпийских игр современности. СБУ. Бег до 60м. ПИ.	1			2 неделя	https://resh.edu.ru
4	ОРУ в шаге. Бег 60м (к).	1	1		2 неделя	https://resh.edu.ru
5	Физическая подготовка человека. Прыжковые упр. Бег до 500м.	1			3 неделя	https://resh.edu.ru
6	Основные показатели физической нагрузки. Прыжок в длину с места (к).	1	1		3 неделя	https://resh.edu.ru
7	Техника метания мяча. Бег до 1000м.	1			4 неделя	https://resh.edu.ru
8	ОРУ со скакалкой. Бег 1000м (к).	1	1		4 неделя	https://resh.edu.ru
9	Метание мяча с 3-5 шагов. Подтягивание.	1			5 неделя	https://resh.edu.ru
10	Метание малого мяча (к). Гладкий бег .	1	1		5 неделя	https://resh.edu.ru
11	СБУ. Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Бег 300м.	1			6 неделя	https://resh.edu.ru
12	Прыжок в длину с разбега. Полоса препятствий.	1			6 неделя	https://resh.edu.ru
13	СБУ. Бег 1500м (к).	1	1		7 неделя	https://resh.edu.ru
14	ОРУ со скакалкой. Кроссовая подготовка.	1			7 неделя	https://resh.edu.ru
15	Упражнения с набивными мячами. Челночный бег 3*10.	1			8 неделя	https://resh.edu.ru
16	Челночный бег 3*10. ГТО.	1			8 неделя	https://resh.edu.ru
17	Ору. Челночный бег (к). ГТО	1	1		9 неделя	https://resh.edu.ru
18	Игры высокой активности. ГТО.	1			9 неделя	https://resh.edu.ru
19	Баскетбол. ТБ инстр.№264. Стойка, ведение мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча в тройках.	1			10 неделя	https://resh.edu.ru
20	Стойка, остановки прыжком. Ведение мяча. Передачи	1			10 неделя	https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	мяча. Жесты судей.					
21	Передача мяча от груди за 30 сек. (к)	1	1		11 неделя	https://resh.edu.ru
22	Передачи мяча в парах. Челночное ведение мяча. Игра в баскетбол.	1			11 неделя	https://resh.edu.ru
23	Правила игры в баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Отжимание (к)	1	1		12 неделя	https://resh.edu.ru
24	Ведение мяча «змейкой». Игра в баскетбол.	1			12 неделя	https://resh.edu.ru
25	Челночное ведение мяча. Совершенствование передач.	1			13 неделя	https://resh.edu.ru
26	Челночное ведение мяча. Броски мяча по кольцу. Игра в баскетбол. Правила.	1			13 неделя	https://resh.edu.ru
27	Броски мяча с разных точек площадки. Челночное ведение (к)	1	1		14 неделя	https://resh.edu.ru
28	Штрафной бросок. Развитие выносливости. Игра в баскетбол.	1			14 неделя	https://resh.edu.ru
29	Прыжки через скакалку за 1 мин (к). Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	1	1		15 неделя	https://resh.edu.ru
30	Совершенствование приемов и передач мяча в игре. Штрафной бросок.	1			15 неделя	https://resh.edu.ru
31	Совершенствование ведения мяча в игре. Бросок набивного мяча (к).	1	1		15 неделя	https://resh.edu.ru
32	Развитие ловкости. Игра в баскетбол.	1			16 неделя	https://resh.edu.ru
33	Волейбол. ТБ Инстр.№30. Повторный вводный инструктаж. Передачи мяча в парах сверху, снизу. Правила игры в волейбол.	1			16 неделя	https://resh.edu.ru
34	Передача мяча в парах через сетку. Эстафеты с элементами волейбола.	1			17 неделя	https://resh.edu.ru
35	Верхняя передача мяча через сетку в парах (к).	1	1		17 неделя	https://resh.edu.ru
36	Нижняя передача и прием мяча в парах на месте.	1			18 неделя	https://resh.edu.ru
37	ОРУ в движении. Верхняя передача мяча над собой (к).	1	1		18 неделя	https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
38	Передача мяча двумя руками снизу и на месте и после передачи вперед.	1			19 неделя	https://resh.edu.ru
39	Отжимание (к). Нижняя передача над собой.	1	1		20 неделя	https://resh.edu.ru
40	Встречные линейные эстафеты с передачами мяча. Игра в волейбол. Упражнения на пресс.	1			20 неделя	https://resh.edu.ru
41	ОРУ со скакалкой. Нижняя передача над собой (к)	1	1		21 неделя	https://resh.edu.ru
42	Совершенствование нижнего приема над собой. Эстафеты с мячом. Игра в волейбол.	1			21 неделя	https://resh.edu.ru
43	ОРУ с мячом. Нижняя прямая подача.	1	1		22 неделя	https://resh.edu.ru
44	Приемы мяча. Нижняя прямая подача. Упр на пресс.	1			22 неделя	https://resh.edu.ru
45	ОРУ с набивными мячами. Нижняя прямая подача. Пресс за 30 сек (к). Гимнастика. ТБ на уроке. Группировки. Кувырок вперед.	1	1		23 неделя	https://resh.edu.ru
46	Совершенствование нижней прямой подачи. Кувырок вперед, назад. Прыжки через скакалку.	1			23 неделя	https://resh.edu.ru
47	Совершенствование сочетания приемов и перемещений. Игра в волейбол. Кувырок назад.	1			24 неделя	https://resh.edu.ru
48	ОРУ в беге. Нижняя прямая подача (к). Стойка на лопатках.	1	1		24 неделя	https://resh.edu.ru
49	Гимнастическая полоса препятствий. Комбинация из освоенных элементов.	1			25 неделя	https://resh.edu.ru
50	Комбинация из элементов: кувырок вперед, назад, пережат, стойка на лопатках, мост из положения лежа (к)	1	1		25 неделя	https://resh.edu.ru
51	ОРУ с гимнастической палкой. Лазанье и перелазанье на гимнастической стенке.	1			26 неделя	https://resh.edu.ru
52	ВИС на перекладине на согнутых руках (к)	1	1		26 неделя	https://resh.edu.ru
53	Легкая атлетика. ТБ на уроке. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафеты с прыжками.	1			27 неделя	https://resh.edu.ru
54	Многоскоки. Прыжок в высоту. Бег до 2 минут.	1			27 неделя	https://resh.edu.ru
55	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (к)	1	1		28 неделя	https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
56	Низкий старт и стартовый разгон. Челночный бег 3*10. Бег до 2 минут.	1			28 неделя	https://resh.edu.ru
57	Низкий старт. Челночные бег. Игра «Вызов номеров».	1			29 неделя	https://resh.edu.ru
58	Подтягивание. Челночный бег (к).	1	1		29 неделя	https://resh.edu.ru
59	Бег 60 м с низкого старта. Эстафеты.	1			30 неделя	https://resh.edu.ru
60	СБУ. Бег 60м (к) с низкого старта.	1	1		30 неделя	https://resh.edu.ru
61	Техника метания мяча на дальность. Подтягивание.	1			31 неделя	https://resh.edu.ru
62	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Бег до 4 минут.	1			31 неделя	https://resh.edu.ru
63	Метание мяча на дальность (к). Прыжок в длину с разбега.	1	1		32 неделя	https://resh.edu.ru
64	Медленный бег до 1000 м. Прыжок в длину с места.	1			32 неделя	https://resh.edu.ru
65	ОРУ в движении. Бег 1500 (к).	1	1		33 неделя	https://resh.edu.ru
66	Бег 30м (к). ГТО.	1	1		33 неделя	https://resh.edu.ru
67	Прыжок в длину с места (к). ГТО.	1	1		34 неделя	https://resh.edu.ru
68	Подвижные игры. Режим дня и отдыха в летний период.	1			34 неделя	https://resh.edu.ru
Добавить текст						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	28	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика. ТБ. Инстр.№211; вводный инструктаж. Истоки развития олимпизма в России. Техника низкого старта. Бег до 2 мин.	1			1 неделя	https://resh.edu.ru
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. ОРУ в движении. Бег 30м (к).	1	1		1 неделя	https://resh.edu.ru
3	Воспитание качества личности на занятиях физической культурой и спортом. Старты с преследованием. Прыжок в длину с места.	1			2 неделя	https://resh.edu.ru
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены на местах физическими упражнениями. Прыжок в длину с места (к). Бег до 60м с ускорением.	1	1		2 неделя	https://resh.edu.ru
5	Бег 60м с низкого старта (к).	1	1		3 неделя	https://resh.edu.ru
6	Линейные эстафеты. Подтягивание. Техника метания мяча на дальность.	1			3 неделя	https://resh.edu.ru
7	Техника метания мяча. Бег до 6 минут.	1			4 неделя	https://resh.edu.ru
8	Оценивание оздоровительных результатов занятий физической культурой. Метание мяча (к).	1	1		4 неделя	https://resh.edu.ru
9	Прыжок в длину с разбега. Подтягивание.	1			5 неделя	https://resh.edu.ru
10	Упражнения по предупреждению нарушений осанки. Бег 300м. Прыжок в длину с разбега.	1			5 неделя	https://resh.edu.ru
11	СБУ. Бег 6 мин (к)	1	1		6 неделя	https://resh.edu.ru
12	ОРУ со скакалкой. Бег с изменением направления. Подтягивание.	1			6 неделя	https://resh.edu.ru
13	Специально-беговые упражнения. Подтягивание (к).	1	1		7 неделя	https://resh.edu.ru
14	Бег с ускорениями. Челночный бег 3*10. ГТО.	1			7 неделя	https://resh.edu.ru
15	ОРУ в шаге. Бег 1500 м (к).	1	1		8 неделя	https://resh.edu.ru
16	Упражнение с набивным мячом. Челночный бег 3*10	1			8 неделя	https://resh.edu.ru
17	ОРУ. Челночный бег 3*10 (к).	1	1		9 неделя	https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
18	Кроссовая подготовка. ГТО	1			9 неделя	https://resh.edu.ru
19	Баскетбол. ТБ инстр.№264. Повороты на месте, вперед, назад.	1			10 неделя	https://resh.edu.ru
20	Передачи мяча со сменой мест. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления. Жесты судей.	1			10 неделя	https://resh.edu.ru
21	Передача мяча от груди за 30 сек. (к)	1	1		11 неделя	https://resh.edu.ru
22	Передачи мяча в тройках со сменой мест. Ведение мяча в движении. Игра в баскетбол.	1			11 неделя	https://resh.edu.ru
23	Правила игры в баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча по кольцу. Отжимание (к).	1	1		12 неделя	https://resh.edu.ru
24	Передачи одной рукой от плеча. Челночное ведение. Игра в баскетбол.	1			12 неделя	https://resh.edu.ru
25	Челночное ведение мяча. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Правила игры в баскетбол.	1			13 неделя	https://resh.edu.ru
26	Челночное ведение мяча (к). Броски мяча по кольцу. Игра в баскетбол. Правила.	1	1		13 неделя	https://resh.edu.ru
27	Броски мяча с разных точек площадки. Штрафной бросок.	1			14 неделя	https://resh.edu.ru
28	Штрафной бросок. Развитие выносливости. Игра в баскетбол.	1			14 неделя	https://resh.edu.ru
29	Прыжки через скакалку за 1 мин (к). Двухшаговый разбег. Игра в баскетбол.	1			15 неделя	https://resh.edu.ru
30	Совершенствование приемов и передач мяча в игре. Двухшаговый бросок.	1	1		15 неделя	https://resh.edu.ru
31	Совершенствование ведения мяча в игре. Бросок набивного мяча (к).	1	1		16 неделя	https://resh.edu.ru
32	Развитие ловкости. Игра в баскетбол.	1			16 неделя	https://resh.edu.ru
33	Волейбол. ТБ Инстр.№30. Повторный вводный инструктаж. Передачи мяча в парах сверху, снизу.	1			17 неделя	https://resh.edu.ru
34	Передача мяча в парах через сетку. Эстафеты с элементами	1			17 неделя	https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	волейбола. Правила игры в волейбол.					
35	Верхняя передача мяча через сетку в парах (к)	1	1		18 неделя	https://resh.edu.ru
36	Нижняя передача и прием мяча в парах на месте.	1			18 неделя	https://resh.edu.ru
37	ОРУ в движении. Верхняя передача мяча над собой (к).	1	1		19 неделя	https://resh.edu.ru
38	Передача мяча в движении по кругу. Нижнее жонглирование мяча. Игра в волейбол.	1			19 неделя	https://resh.edu.ru
39	Отжимание (к). Нижняя передача над собой.	1	1		20 неделя	https://resh.edu.ru
40	Встречные линейные эстафеты с передачами мяча. Игра в волейбол. Упражнения на пресс. Нижняя прямая подача.	1			20 неделя	https://resh.edu.ru
41	ОРУ со скакалкой. Совершенствование нижней прямой подачи. Нижняя передача над собой (к).	1	1		21 неделя	https://resh.edu.ru
42	. Эстафеты с мячом. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.	1			21 неделя	https://resh.edu.ru
43	ОРУ с мячом. Нижняя прямая подача(к).	1	1		22 неделя	https://resh.edu.ru
44	Совершенствование приемов мяча. Упр на пресс.	1			22 неделя	https://resh.edu.ru
45	ОРУ с набивными мячами. Пресс за 30 сек (к). Гимнастика. ТБ на уроке. Группировки. Кувырок вперед.	1	1		23 неделя	https://resh.edu.ru
46	Тактические действия в игре волейбол. Кувырок вперед, назад. Прыжки через скакалку.	1			23 неделя	https://resh.edu.ru
47	Совершенствование сочетания приемов и перемещений. Игра в волейбол. Кувырок назад, стойка на лопатках.	1			24 неделя	https://resh.edu.ru
48	ОРУ в беге. Акробатические элементы. Полушпагат.	1	1		24 неделя	https://resh.edu.ru
49	Гимнастическая полоса препятствий. Комбинация из освоенных элементов.	1			25 неделя	https://resh.edu.ru
50	Акробатическая комбинация (к)	1	1		25 неделя	https://resh.edu.ru
51	ОРУ с гимнастической палкой. Стойка на голове с опорой на руки.	1			26 неделя	https://resh.edu.ru
52	ВИС на перекладине на согнутых руках (к)	1	1		26 неделя	https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
53	Легкая атлетика. ТБ на уроке. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафеты с прыжками.	1			27 неделя	https://resh.edu.ru
54	Многоскоки. Прыжок в высоту. Бег до 3 минут.	1			27 неделя	https://resh.edu.ru
55	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (к)	1	1		28 неделя	https://resh.edu.ru
56	Низкий старт и стартовый разгон. Челночный бег 3*10. Бег до 4 минут.	1			28 неделя	https://resh.edu.ru
57	Низкий старт. Челночные бег. Эстафеты на скорость.	1			29 неделя	https://resh.edu.ru
58	Подтягивание. Челночный бег (к).	1	1		29 неделя	https://resh.edu.ru
59	Бег 60 м с низкого старта. Эстафеты.	1			30 неделя	https://resh.edu.ru
60	СБУ. Бег 60м (к) с низкого старта.	1	1		30 неделя	https://resh.edu.ru
61	Техника метания мяча на дальность. Подтягивание.	1			31 неделя	https://resh.edu.ru
62	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Бег до 4 минут.	1			31 неделя	https://resh.edu.ru
63	Метание мяча на дальность (к). Прыжок в длину с разбега.	1	1		32 неделя	https://resh.edu.ru
64	Медленный бег до 1000 м. Прыжок в длину с места.	1			32 неделя	https://resh.edu.ru
65	ОРУ в движении. Бег 1500 (к).	1	1		33 неделя	https://resh.edu.ru
66	Бег 30м (к). ГТО.	1	1		33 неделя	https://resh.edu.ru
67	Прыжок в длину с места (к). ГТО.	1	1		34 неделя	https://resh.edu.ru
68	Подвижные игры. Режим дня и отдыха в летний период.	1			34 неделя	https://resh.edu.ru
Добавить текст						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	23	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе. ТБ. Инстр.№211; вводный инструктаж. СБУ. Техника низкого старта. Бег до 3 минут.	1			1 неделя	https://resh.edu.ru
2	Всестороннее развитие. Линейные эстафеты. Бег 30м (к).	1	1		1 неделя	https://resh.edu.ru
3	Старты с преследованием. Прыжок в длину с места (к).	1	1		2 неделя	https://resh.edu.ru
4	Коррекция нарушений осанки. Бег с низкого старта до 60 м. Сложная эстафета.	1			2 неделя	https://resh.edu.ru
5	Бег 60м.(к). Линейные эстафеты.	1	1		3 неделя	https://resh.edu.ru
6	Техника метания мяча с 2-4 шагов. Бег до 800м.	1			3неделя	https://resh.edu.ru
7	Метание мяча . Подтягивание. Бег с ускорением.	1			4 неделя	https://resh.edu.ru
8	Упражнение со скакалкой. Метание мяча на дальность (к). Бег до 6 минут.	1	1		4 неделя	https://resh.edu.ru
9	Профилактика умственного перенапряжения. СБУ. Бег до 6 мин. ГТО.	1			5 неделя	https://resh.edu.ru
10	Упражнения для профилактики утомления. Бег 6 мин (к).	1	1		5 неделя	https://resh.edu.ru
11	Прыжок в длину с разбега, специально-прыжковые упражнения. Бег 1000м.	1			6 неделя	https://resh.edu.ru
12	ОРУ и СБУ. Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание, приземление. Бег в медленном темпе.	1			6 неделя	https://resh.edu.ru
13	Прыжки через препятствия. Бег 2000м(к).	1	1		7 неделя	https://resh.edu.ru
14	Подтягивания. Челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. ГТО.	1			7 неделя	https://resh.edu.ru
15	УПР со скакалкой. Челночный бег 3*10 (к).	1	1		8 неделя	https://resh.edu.ru
16	Подтягивание. Игры на внимание. ГТО.	1			8 неделя	https://resh.edu.ru
17	УПР со скакалкой. Круговая тренировка по станциям.	1			9 неделя	https://resh.edu.ru
18	Кроссовая подготовка. Игры малой активности. ГТО.	1			9 неделя	https://resh.edu.ru
19	Баскетбол. ТБ инстр.№264. Повороты на месте, вперед, назад. Ведение мяча с изменением направления,	1			10 неделя	https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	правой, левой рукой.					
20	Передачи мяча со сменой мест. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления. Жесты судей.	1			10 неделя	https://resh.edu.ru
21	Передача мяча от груди за 30 сек. (к)	1	1		11 неделя	https://resh.edu.ru
22	Передачи мяча в тройках со сменой мест. Ведение мяча в движении. Игра в баскетбол.	1			11 неделя	https://resh.edu.ru
23	Правила игры в баскетбол. Передачи одной рукой от плеча. Броски мяча по кольцу. Ведение мяча. Отжимание (к).	1	1		12 неделя	https://resh.edu.ru
24	Передачи одной рукой от плеча. Челночное ведение. Игра в баскетбол.	1			12 неделя	https://resh.edu.ru
25	Челночное ведение мяча. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Правила игры в баскетбол.	1			13 неделя	https://resh.edu.ru
26	Челночное ведение мяча (к). Броски мяча по кольцу. Игра в баскетбол. Правила.	1	1		13 неделя	https://resh.edu.ru
27	Броски мяча с разных точек площадки. Штрафной бросок.	1			14 неделя	https://resh.edu.ru
28	Штрафной бросок. Развитие выносливости. Игра в баскетбол.	1			14 неделя	https://resh.edu.ru
29	Прыжки через скакалку за 1 мин (к). Двухшаговый разбег. Игра в баскетбол.	1	1		15 неделя	https://resh.edu.ru
30	Совершенствование приемов и передач мяча в игре. Тактика свободного нападения. Двухшаговый разбег (к).	1	1		15 неделя	https://resh.edu.ru
31	Позиционное нападение. Опека игрока в игре. Бросок набивного мяча (к).	1	1		16 неделя	https://resh.edu.ru
32	Развитие ловкости. Игра в баскетбол. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1			16 неделя	https://resh.edu.ru
33	Волейбол. ТБ Инстр.№30. Повторный вводный инструктаж. Передачи мяча в парах сверху, снизу. Передача мяча с поворотом туловища.	1			17 неделя	https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
34	Передача мяча в парах через сетку. Эстафеты с элементами волейбола. Теоретические сведения о правилах игры в волейбол.	1			17 неделя	https://resh.edu.ru
35	Верхняя передача мяча через сетку в парах (к). Верхнее жонглирование над собой. Игра.	1	1		18 неделя	https://resh.edu.ru
36	Нижняя передача и прием мяча в парах на месте. Верхняя и нижняя передача над собой (жонглирование).	1			18 неделя	https://resh.edu.ru
37	ОРУ в движении. Верхняя передача мяча над собой (к).	1	1		19 неделя	https://resh.edu.ru
38	Передача мяча в движении по кругу. Нижнее жонглирование мяча. Игра в волейбол.	1			19 неделя	https://resh.edu.ru
39	Отжимание (к). Нижняя передача над собой.	1	1		20 неделя	https://resh.edu.ru
40	Встречные линейные эстафеты с передачами мяча. Игра в волейбол. Нижняя передача над собой (к).	1	1		20 неделя	https://resh.edu.ru
41	ОРУ со скакалкой. Нижняя прямая подача. Тактика первых и вторых передач.	1			21 неделя	https://resh.edu.ru
42	Совершенствование нижней прямой подачи. Эстафеты с мячом. Игра в волейбол.	1			21 неделя	https://resh.edu.ru
43	ОРУ с мячом. Нижняя прямая подача (к).	1	1		22 неделя	https://resh.edu.ru
44	Приемы мяча. Подача по зонам. Упр на пресс.	1			22 неделя	https://resh.edu.ru
45	ОРУ с набивными мячами. Нижняя прямая подача. Пресс за 30 сек (к). Гимнастика. ТБ на уроке. Длинный кувырок вперед.	1	1		23 неделя	https://resh.edu.ru
46	Совершенствование нижней прямой подачи. Прыжки через скакалку. Подача по зонам. Ритмические упр.	1			23 неделя	https://resh.edu.ru
47	Совершенствование сочетания приемов и перемещений в игре. Акробатические комбинации.	1			24 неделя	https://resh.edu.ru
48	ОРУ в беге. Подача по зонам (к). Стойка на голове с опорой на руки.	1	1		24 неделя	https://resh.edu.ru
49	Гимнастическая полоса препятствий. Комбинация из	1			25 неделя	https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	освоенных элементов. «Колесо».					
50	Акробатическая комбинация (к)	1	1		25 неделя	https://resh.edu.ru
51	ОРУ с гимнастической палкой. Стойка на голове с опорой на руки.	1			26 неделя	https://resh.edu.ru
52	ВИСы и упоры на перекладине. Игра в волейбол.	1			26 неделя	https://resh.edu.ru
53	Легкая атлетика. ТБ на уроке. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1			27 неделя	https://resh.edu.ru
54	Многоскоки. Прыжок в высоту. Бег до 3 минут.	1			27 неделя	https://resh.edu.ru
55	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (к)	1	1		28 неделя	https://resh.edu.ru
56	Низкий старт и стартовый разгон. Старты из различных положений. Челночный бег 3*10. Бег до 4 минут.	1			28 неделя	https://resh.edu.ru
57	Низкий старт. Челночные бег. Эстафеты на скорость.	1			29 неделя	https://resh.edu.ru
58	Подтягивание. Челночный бег (к).	1	1		29 неделя	https://resh.edu.ru
59	Специально-беговые упражнения. Бег 60 м с низкого старта.	1			30 неделя	https://resh.edu.ru
60	СБУ. Бег 60м (к) с низкого старта.	1	1		30 неделя	https://resh.edu.ru
61	Техника метания мяча на дальность. Подтягивание.	1			31 неделя	https://resh.edu.ru
62	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов. Прыжок в длину с разбега. Бег 30м (к).	1	1		31 неделя	https://resh.edu.ru
63	Метание мяча на дальность (к). Прыжок в длину с разбега.	1	1		32 неделя	https://resh.edu.ru
64	Бег 6 мин (к). Прыжок в длину с места.	1	1		32 неделя	https://resh.edu.ru
65	Прыжок в длину с места (к). ГТО.	1	1		33 неделя	https://resh.edu.ru
66	Выполнение норм ГТО.	1			33 неделя	https://resh.edu.ru
67	Бег 2000м (к).	1	1		34 неделя	https://resh.edu.ru
68	Подвижные игры. Режим дня и отдыха в летний период.				34 неделя	https://resh.edu.ru
Добавить текст						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни. ТБ по л/а. Инстр.№264. Специально-беговые упражнения. Бег до 4 минут. Совершенствование низкого старта.	1			1 неделя	https://resh.edu.ru
2	Туристические походы как форма активного отдыха. Линейная эстафета между командами с этапом до 40 м. Бег 30м (к).	1	1		1 неделя	https://resh.edu.ru
3	СБУ. Прыжок в длину с места (к). Бег до 4 минут.	1	1		2 неделя	https://resh.edu.ru
4	Бег с низкого старта по инерции после ускорения. Подтягивание. Сложная эстафета.	1			2 неделя	https://resh.edu.ru
5	Бег 60м с низкого старта (к). Эстафеты до 40м.	1	1		3 неделя	https://resh.edu.ru
6	Упражнение с набивными мячами. Техника метания мяча с разбега. Бег 800м.	1			3 неделя	https://resh.edu.ru
7	Бег 60м (к). Метание мяча.	1	1		4 неделя	https://resh.edu.ru
8	Оказание 1МП. Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега. Подбор шагов.	1			4 неделя	https://resh.edu.ru
9	Метание мяча (к). Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание, приземление. Бег до 800м.	1	1		5 неделя	https://resh.edu.ru
10	Упражнение со скакалкой. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 1000м.	1			5 неделя	https://resh.edu.ru
11	Полоса препятствий. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. ГТО	1			6 неделя	https://resh.edu.ru
12	Бег 6 минут. (к). Упражнения со скакалкой.	1	1		6 неделя	https://resh.edu.ru
13	Переменный бег на технику с максимальной скоростью. ГТО.	1			7 неделя	https://resh.edu.ru
14	Упражнение на пресс. Челночный бег 3*10. Медленный бег 1200м.	1			7 неделя	https://resh.edu.ru
15	Упражнения в парах. Челночный бег 3*10 (к).	1	1		8 неделя	https://resh.edu.ru
16	Упражнение с гимнастическими палкам. Нормы ГТО.	1			8 неделя	https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
17	СБУ. Бег 2000м(к).	1	1		9 неделя	https://resh.edu.ru
18	Кроссовая подготовка. Игры малой активности.	1			9 неделя	https://resh.edu.ru
19	Баскетбол. ТБ инстр.№264. Повороты на месте, вперед, назад. Ведение мяча с изменением направления, правой, левой рукой.	1			10 неделя	https://resh.edu.ru
20	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки в верх). Передачи мяча в движении. Жесты судей.	1			10 неделя	https://resh.edu.ru
21	Передача мяча от груди за 30 сек. (к)	1	1		11 неделя	https://resh.edu.ru
22	Передачи мяча в тройках со сменой мест. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в корзину в прыжке. Игра в баскетбол.	1			11 неделя	https://resh.edu.ru
23	Правила игры в баскетбол. Передачи одной рукой от плеча. Броски мяча по кольцу после ведения. Отжимание (к).	1	1		12 неделя	https://resh.edu.ru
24	Передачи одной рукой от плеча. Челночное ведение. Игра в баскетбол.	1			12 неделя	https://resh.edu.ru
25	Челночное ведение мяча. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Правила игры в баскетбол.	1			13 неделя	https://resh.edu.ru
26	Челночное ведение мяча (к). Броски мяча по кольцу. Игра в баскетбол. Правила.	1	1		13 неделя	https://resh.edu.ru
27	Броски мяча с разных точек площадки. Штрафной бросок.	1			14 неделя	https://resh.edu.ru
28	Штрафной бросок. Развитие выносливости. Игра в баскетбол.	1			14 неделя	https://resh.edu.ru
29	Прыжки через скакалку за 1 мин (к). Двухшаговый разбег. Игра в баскетбол.	1	1		15 неделя	https://resh.edu.ru
30	Совершенствование приемов и передач мяча в игре. Тактика свободного нападения. Двухшаговый разбег (к).	1	1		15 неделя	https://resh.edu.ru
31	Позиционное нападение. Опека игрока в игре. Бросок набивного мяча (к).	1	1		16 неделя	https://resh.edu.ru
32	Развитие ловкости. Игра в баскетбол. Взаимодействие двух	1			16 неделя	https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	игроков «Отдай мяч и выйди».					
33	Волейбол. ТБ Инстр.№30. Повторный вводный инструктаж. Передачи мяча в парах сверху, снизу. Передача мяча с поворотом туловища. Игра «Перестрелка».	1			17 неделя	https://resh.edu.ru
34	Передача мяча в парах через сетку. Теоретические сведения о правилах игры в волейбол. Жесты судей.	1			17 неделя	https://resh.edu.ru
35	Верхняя передача мяча через сетку в парах (к). Верхнее жонглирование над собой. Игра.	1	1		18 неделя	https://resh.edu.ru
36	Нижняя передача и прием мяча в парах на месте. Верхняя и нижняя передача над собой (жонглирование).	1			18 неделя	https://resh.edu.ru
37	ОРУ с набивными мячами. Верхняя передача мяча над собой (к).	1	1		19 неделя	https://resh.edu.ru
38	Передача мяча в движении по кругу. Нижнее жонглирование мяча. Игра в волейбол.	1			19 неделя	https://resh.edu.ru
39	Отжимание (к). Нижняя передача над собой. Прямой нападающий удар.	1	1		20 неделя	https://resh.edu.ru
40	Встречные линейные эстафеты с передачами мяча. Игра в волейбол. Нижняя передача над собой (к).	1	1		20 неделя	https://resh.edu.ru
41	ОРУ со скакалкой. Нижняя прямая подача. Тактика первых и вторых передач. Прямой нападающий удар, подводные упражнения.	1			21 неделя	https://resh.edu.ru
42	Совершенствование нижней прямой подачи. Эстафеты с мячом. Игра в волейбол.	1			21 неделя	https://resh.edu.ru
43	ОРУ с мячом. Нижняя прямая подача (к).	1	1		22 неделя	https://resh.edu.ru
44	Приемы мяча. Передачи 2-3-4, 1-3-4. Поддача по зонам. Упр на пресс.	1			22 неделя	https://resh.edu.ru
45	ОРУ с набивными мячами. Пресс за 30 сек (к). Гимнастика. ТБ на уроке. Длинный кувырок вперед.	1	1		23 неделя	https://resh.edu.ru
46	Прыжки через скакалку. Поддача по зонам. Ритмические упр.	1			23 неделя	https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
47	Совершенствование сочетания приемов и перемещений в игре. Передачи 5-3-2, 5-3-4. Акробатические комбинации.	1			24 неделя	https://resh.edu.ru
48	ОРУ в беге. Подача по зонам (к). Стойка на голове с опорой на руки.	1	1		24 неделя	https://resh.edu.ru
49	Гимнастическая полоса препятствий. Комбинация из освоенных элементов. «Колесо».	1			25 неделя	https://resh.edu.ru
50	Акробатическая комбинация (к)	1	1		25 неделя	https://resh.edu.ru
51	ОРУ с гимнастической палкой. Стойка на голове с опорой на руки.	1			26 неделя	https://resh.edu.ru
52	ВИСы и упоры на перекладине. Игра в волейбол.	1			26 неделя	https://resh.edu.ru
53	Легкая атлетика. ТБ на уроке. Прыжковые упражнения. Прыжки через скамейку. Челночный бег 3*10.	1			27 неделя	https://resh.edu.ru
54	Челночный бег 3*10. Прыжок в высоту. Бег до 3 минут.	1			27 неделя	https://resh.edu.ru
55	Челночный бег 3*10. (к). Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Отталкивание, переход через планку.	1	1		28 неделя	https://resh.edu.ru
56	Низкий старт и стартовый разгон. Старты из различных положений. Прыжок в высоту. Бег до 4 минут.	1			28 неделя	https://resh.edu.ru
57	Низкий старт. Эстафеты на скорость. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (к).	1	1		29 неделя	https://resh.edu.ru
58	Подтягивание. Упражнение в парах. ГТО.	1			29 неделя	https://resh.edu.ru
59	Специально-беговые упражнения. Бег 60 м с низкого старта. ГТО.	1			30 неделя	https://resh.edu.ru
60	СБУ. Бег 60м (к) с низкого старта.	1	1		30 неделя	https://resh.edu.ru
61	Техника метания мяча на дальность. Подтягивание.	1			31 неделя	https://resh.edu.ru
62	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов. Прыжок в длину с разбега. Бег 30м (к).	1	1		31 неделя	https://resh.edu.ru
63	Метание мяча на дальность (к). Прыжок в длину с разбега.	1	1		32 неделя	https://resh.edu.ru
64	Бег 6 мин (к). Прыжок в длину с места.	1	1		32 неделя	https://resh.edu.ru
65	Прыжок в длину с места (к). ГТО.	1	1		33 неделя	https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
66	Выполнение норм ГТО.	1			33 неделя	https://resh.edu.ru
67	Бег 2000м (к).	1	1		34 неделя	https://resh.edu.ru
68	Эстафеты высокой активности. Режим дня и отдыха в летний период.	1			34 неделя	https://resh.edu.ru
Добавить текст						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	0		

Литература для учителей физической культуры

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы – М.: Просвещение, 2023.
2. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы» (разработчики В.И.Лях с соавт., 2023);
3. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Изд. центр «Академия», 2023. – 272 с.
8. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Под общ. Ред. Л.Б.Кофмана.
9. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.5-9классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях.-20е изд.-М. : Просвещение, 2022 .

Литература для учащихся основной школы (5-9 классы).

1. Л.Е.Любомирский Физическая культура: Учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях и др. – М.: М.: Просвещение, 2022. – 112 с.: ил.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура. Физкультура. Учебник для учащихся 5-7 классов / Е.Н.Литвинов, Г.И.Погодаев. – М.: Просвещение, 2022.

Список электронных ресурсов полезных учителям физической культуры.

1. <https://edu.tatar.ru>
2. <http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура>
3. <http://pedsovet.su/load/98>
4. <http://www.uchportal.ru>
5. <http://www.k-yroky.ru/load/153>
6. http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=6505&Itemid=1027
7. <http://www.uchportal.ru/>
8. <https://resh.edu.ru>

