

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Республика Татарстан

город Казань

МБОУ "Гимназия №9"

РАССМОТРЕНО  
руководитель ШМО

Лазарева О.Н.  
Протокол №1  
от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора

Гайнуллина Н.Г.  
Протокол №1  
от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

Кузнецова М.Б.  
Приказ №219  
от «01» 09 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2886852)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

учителя: Зиновьева Евгения Владимировна, Матросова Светлана Львовна, Фатхутдинов Марат Русланович

**Казань 2023-2024**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### **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 программе по физической культуре 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 лично 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, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), 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», на основе содержания базовой физической подготовки, современных оздоровительных систем, культурно – этнических игр. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **5 КЛАСС**

##### ***Знания о физической культуре.***

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, 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. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу.

**Модуль «Лёгкая атлетика».**

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с места.

**Модуль «Зимние виды спорта».**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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, 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.

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу.

#### ***Модуль «Лёгкая атлетика».***

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения. Эстафетный бег.

Метание малого (теннисного) мяча в мишень, метание малого мяча на дальность с места.

#### ***Модуль «Зимние виды спорта».***

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

#### ***Модуль «Спортивные игры».***

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

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

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

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

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

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

### *Физическое совершенствование.*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

#### *Модуль «Гимнастика».*

Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках.

Комбинация на гимнастической скамейке из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие. Совершенствование навыков равновесия: разнообразные передвижения по нижней узкой части скамейки (бруску), а также некоторые акробатические упражнения.

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу.

#### *Модуль «Лёгкая атлетика».*

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину.

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени (девушки), метание гранаты (юноши – 500гр) на дальность.

#### *Модуль «Зимние виды спорта».*

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

#### *Модуль «Спортивные игры».*

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

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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.

## **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.

Комбинация на гимнастической скамейке из ранее разученных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (ГТО).

#### ***Модуль «Лёгкая атлетика».***

Кроссовый бег.

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

***Модуль «Зимние виды спорта».*** Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах

широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

#### ***Модуль «Спортивные игры».***

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

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

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

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.

## **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 обучающихся.

##### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

#### ***Модуль «Гимнастика».***

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Гимнастические комбинации.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (ГТО).

#### ***Модуль «Лёгкая атлетика».***

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину «согнув ноги».

Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

#### ***Модуль «Зимние виды спорта».***

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

#### ***Модуль «Спортивные игры».***

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

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

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

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.

#### ***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

##### ***Развитие силовых способностей.***

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах. Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

##### ***Развитие скоростных способностей.***

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

##### ***Развитие выносливости.***

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

### ***Развитие координации движений.***

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

### ***Развитие гибкости.***

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

### ***Упражнения культурно-этнической направленности.***

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

### ***Специальная физическая подготовка.***

#### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

#### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением) в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

#### **Модуль «Зимние виды спорта».**

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

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

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

#### **Модуль «Спортивные игры».**

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувьрки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувьрки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с

максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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**

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

выполнять упражнения на гимнастической скамейке: в передвижениях ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с места»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

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 Олимпийских 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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

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 обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

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

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью;

составлять и самостоятельно разучивать акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений;

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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

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

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

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

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

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

выполнять акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений, наблюдать их выполнением другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

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

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию из разученных упражнений;

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>							
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.4.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу:		1					
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>							
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Ведение дневника физической культуры	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу:		1					
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельность»	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.25	0	0.25		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок вперед в группировке	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.10.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок назад в группировке	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.11.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок вперед ноги «с крестно»	2	0	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.12.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок назад из стойки на лопатках	2	0	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.13.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.14.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4	1	4		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.15.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.16.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	5	1	5		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.17.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.18.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.25	0	0.25		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.19.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.20.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.25	0	0.25		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.21.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Метание малого мяча на дальность	1.5	1	1.5		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.22.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.23.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Передвижение на лыжах попеременным двужажным ходом	3	0	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.24.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Повороты на лыжах способом переступания	1	1	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.25.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.26.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b>	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	Спуск на лыжах с пологого склона					работа	subject/9/
3.27	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.28.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.29.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Ведение баскетбольного мяча	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.30	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.31.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.32.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.33.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.34.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	0	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.35.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.36	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.37	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Удар по неподвижному мячу	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.38	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	1	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.39	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу:		64					
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>							
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу:		2					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>							
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Символика, девиз, клятва.	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3.	История первых Олимпийских игр современности.	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.4.	Возрождение Олимпийских игр.	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу:		1					
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>							
2.1.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Ведение дневника физической культуры	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу:		1					
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельность»	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

3.8.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.25	0	0.25		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Акробатическая комбинация	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.10.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Прыжки через гимнастическую скакалку	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.11.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок вперёд ноги «с крестно»	2	0	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.12.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок назад из стойки на лопатках	2	0	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.13.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Гимнастические упражнения на гимнастической скамейке	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.14.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4	1	4		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.15.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.16.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	5	1	5		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.17.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.18.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.25	0	0.25		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.19.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.20.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.25	0	0.25		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.21.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Метание малого мяча на дальность	1.5	1	1.5		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.22.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.23.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом	3	0	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.24.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Повороты на лыжах способом переступания	1	1	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.25.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.26.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Спуск на лыжах с пологого склона	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

3.27.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.28.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.29.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Ведение баскетбольного мяча	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.30.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.31.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.32.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.33.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.34.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	0	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.35.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.36.	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.37.	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Удар по неподвижному мячу	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.38.	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	1	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.39.	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу:		64					
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>							
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу:		2					
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>68</b>			

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>							
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2.	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3.	Роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Выдающиеся советские и российские олимпийцы	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.4.	Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития.	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу:		1					
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>							
2.1.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2.	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Ведение дневника физической культуры	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу:		1					
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельность». «Здоровье и профилактика заболеваний».	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

3.8.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня.	0.25	0	0.25		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Упражнения для координации движения рук и ног. Упражнения в равновесии	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.10.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Прыжки через гимнастическую скакалку	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.11.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Акробатическая комбинация. Кувырок вперёд ноги «с крестно». Кувырок назад из стойки на лопатках.	2	0	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.12.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.).	2	0	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.13.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Гимнастические упражнения на гимнастической скамейке	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.14.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4	1	4		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.15.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Развитие силовых способностей. Упражнения на развитие общей подвижности и общего воздействия.	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.16.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Техника передачи эстафетной палочки.	5	1	5		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.17.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.18.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.25	0	0.25		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.19.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.20.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.25	0	0.25		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.21.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные мишени.	1.5	1	1.5		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.22.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг.	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.23.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	3	0	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.24.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Техника перехода с одновременного на попеременный ход.	1	1	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.25.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.26.	<b>Модуль «Зимние виды спорта»</b> Изменение стоек спуска. Техника поворота «плугом». Коньковый ход	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.27.	<b>Модуль «Зимние виды спорта»</b> Техника перехода с одновременного на попеременный ход	2	0	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	попеременный ход.					работа	subject/9/
3.28.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Сочетание остановок и передвижений игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.29.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.30	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Броски двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами в движении	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.31.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в тройках в движении.	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.32.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.33.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.34.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	0	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.35.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.36	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.37	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Удар по мячу подъемом ноги. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.38	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Техника выбивания и отбора мяча. Удар после остановки.	1	1	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.39	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу:		64					
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>							
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу:		2					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>							
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2.	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.4.	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу:		1					
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>							
2.1.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3.	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4.	Способы самостоятельной деятельности.	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу:		1					
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
3.1.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Прыжки через скакалку. Упражнения для координации движения рук и ног. Упражнения в равновесии.	0.25	0	0.25		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Акробатическая комбинация	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.10.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Прыжки через гимнастическую скакалку. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.).	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.11.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок вперёд ноги в различные стойки.	2	0	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.12.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок назад из стойки на лопатках. Акробатические упражнения. Комбинация на гимнастической скамейке.	2	0	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.13.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Гимнастические упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей.	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.14.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4	1	4		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.15.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.16.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	5	1	5		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.17.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Прыжок в длину с места. Отталкивание. Приземление.	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.18.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.25	0	0.25		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.19.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Метание малого мяча в подвижную мишень.	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.20.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.25	0	0.25		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.21.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Метание малого мяча на дальность	1.5	1	1.5		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.22.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.23.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг.	3	0	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.24.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Попеременный четырехшажный ход. Подъём	1	1	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	скользящим шагом						subject/9/
3.25	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Коньковый ход	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.26	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Переход с одновременных ходов на переменные.	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.27	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.28.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.29.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении, в тройках с сопротивлением.	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.30	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.31.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.32.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.33.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.34.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и с верху	3	0	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.35.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Комбинация из перемещений. Прямой нападающий удар	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.36	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.37	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Удар по мячу подъемом ноги. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.38	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Правила игры и судейство в футболе.	1	1	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.39	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу:		64					
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>							
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу:		2					

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	
-------------------------------------	----	---	----	--

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>							
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура.	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.4.	Измерение функциональных резервов организма.	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу:		1					
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>							
2.1.	Способы самостоятельной деятельности	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3.	Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4.	Упражнениями и во время активного отдыха.	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу:		1					
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.3.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.4.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						опрос	subject/9/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.25	0	0.25		Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.25	0	0.25		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности,	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.10.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Акробатическая комбинация с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.11.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор.	2	0	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.12.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок назад из стойки на лопатках. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (ГТО).	2	0	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.13.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Гимнастические упражнения на гимнастической скамейке	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.14.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции до 4-5 км	4	1	4		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.15.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Техники метания малого мяча, гранаты с места и разбега. Упражнения на развитие общей подвижности и общего воздействия.	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.16.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции и передачи эстафетной палочки	5	1	5		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.17.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.18.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.25	0	0.25		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.19.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Метание малого мяча и гранаты на дальность.	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.20.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.25	0	0.25		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.21.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Метание малого мяча, гранаты с разбега. Упражнения на развитие общей подвижности	1.5	1	1.5		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.22.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.23.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом	3	0	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.24.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Повороты на лыжах способом переступания	1	1	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

3.25	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.26	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Спуск на лыжах с пологого склона	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.27	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.28.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.29.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Ведение баскетбольного мяча с различными изменениями.	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.30	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Штрафные броски. Игра в стритбол.	2	1	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.31.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Бросок баскетбольного мяча в корзину со сменой мест.	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.32.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Прямой нападающий удар и прием мяча снизу после удара.	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.33.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.34.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках	3	0	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.35.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3	1	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.36	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.37	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Удар по мячу подъемом ноги. Техника удара по мячу внутренней и внешней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.38	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Тактические действия нападения и защиты	1	1	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.39	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров	1	0	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу:		64					
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>							
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу:		2					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль «Знание о физической культуре» Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека».	1	0	1		Практическая работа;
2.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1	0	1		Практическая работа;
3.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.					Практическая работа;
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Бег 30 м.	1	1	1		Практическая работа;
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Бег 60 м.	1	1	1		Практическая работа;
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места	1	1	1		Практическая работа;
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	1	1		Практическая работа;
13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Равномерный бег на выносливость.	1	0	1		Практическая работа;
14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Равномерный бег на выносливость.	1	1	1		Практическая работа;
15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешенное передвижение.	1	0	1		Практическая работа;

16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешенное передвижение.	1	0	1		Практическая работа;
17.	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через гимнастическую скакалку.	1	0	1		Практическая работа;
19.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через гимнастическую скакалку.	1	1	1		Практическая работа;
20.	Модуль «Гимнастика». Прыжки через гимнастическую скакалку.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	1	1		Практическая работа;
23.	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	1	1		Практическая работа;
26.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа;
28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	1	1		Практическая работа;
29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1		Практическая работа;
30.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа;
33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила техники безопасности на уроках. Стойки и передвижения.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия игрока без мяча.	1	1	1		Практическая работа;
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	0	1		Практическая работа;

36.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	1	1		Практическая работа;
38.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Модуль «Зимние виды спорта». Попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём «ёлочкой».	1	1	1		Практическая работа;
41.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении.	1	1	1		Практическая работа;
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1		Практическая работа;
44.	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1		Практическая работа;
45.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа;
46.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором.	1	1	1		Практическая работа;
48.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов	1	0	1		Практическая работа;
49.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа;
50.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные упражнения. Тактические действия баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа;
51.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа;
52.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа;
53.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места.	1	1	1		Практическая работа;
54.	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег. Встречная эстафета.	1	0	1		Практическая работа;
55.	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег. Круговая эстафета.	1	0	1		Практическая работа;
56.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на средние дистанции. Старт, разбег, бег по дистанции.	1	1	1		Практическая работа;
57.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на средние дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
60.	Модуль «Лёгкая атлетика». Равномерный бег на выносливость	1	0	1		Практическая работа;
61.	Модуль «Лёгкая атлетика». Равномерный бег на выносливость. Дистанция 1 км.	1	1	1		Практическая работа;
62.	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешенное передвижение.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Упражнения с мячом стоя на месте. Остановки мяча и контроль мяча.	1	0	1		Практическая работа;
64.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Выполнение упражнений с движущимся мячом.	1	1	1		Практическая работа;

65.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удары по воротам.	1	0	1		Практическая работа;
66.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Игры с ранее изученными действиями.	1	0	1		Практическая работа;
67.	Физическая подготовка: освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
68.	Физическая подготовка: освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>18</b>	<b>68</b>		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль «Знания о физической культуре» Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1	0	1		Практическая работа;
2.	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа;
3.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	0	1		Практическая работа;
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Бег 30м.	1	1	1		Практическая работа;
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Бег 60 м.	1	1	1		Практическая работа;
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места	1	1	1		Практическая работа;
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;

11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	1	1	Практическая работа;
13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Равномерный бег на выносливость.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Равномерный бег на выносливость.	1	1	1	Практическая работа;
15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешенное передвижение.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешенное передвижение.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через гимнастическую скакалку.	1	0	1	Практическая работа;
19.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через гимнастическую скакалку.	1	1	1	Практическая работа;
20.	Модуль «Гимнастика». Прыжки через гимнастическую скакалку.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	1	1	Практическая работа;
23.	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	1	1	Практическая работа;
26.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	Практическая работа;
27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	1	1	Практическая работа;
29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Практическая работа;

32.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила техники безопасности на уроках. Стойки и передвижения.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия игрока без мяча.	1	1	1	Практическая работа;
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	1	1	Практическая работа;
38.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Модуль «Зимние виды спорта». Попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём «ёлочкой».	1	1	1	Практическая работа;
41.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении.	1	1	1	Практическая работа;
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором.	1	1	1	Практическая работа;
48.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов	1	0	1	Практическая работа;
49.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные упражнения. Тактические действия баскетболиста.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места.	1	1	1	Практическая работа;
54.	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег. Встречная эстафета.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег. Круговая эстафета.	1	0	1	Практическая работа;

56.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на средние дистанции. Старт, разбег, бег по дистанции.	1	1	1	Практическая работа;
57.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на средние дистанции.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
60.	Модуль «Лёгкая атлетика». Равномерный бег на выносливость	1	0	1	Практическая работа;
61.	Модуль «Лёгкая атлетика». Равномерный бег на выносливость. Дистанция 1 км.	1	1	1	Практическая работа;
62.	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешенное передвижение.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Упражнения с мячом стоя на месте. Остановки мяча и контроль мяча.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Выполнение упражнений с движущимся мячом.	1	1	1	Практическая работа;
65.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удары по воротам.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Игры с ранее изученными действиями.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Физическая подготовка: освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Физическая подготовка: освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль «Знания о физической культуре». Виды травм при занятиях физическими упражнениями и оказание первой помощи.	1	0	1	Практическая работа;	
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Обучение технике спринтерского бега: стартового разгона. Упражнения на развитие общей подвижности.	1	0	1	Практическая работа;	
3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование техники спринтерского бега: бег по дистанции, финиширование.	1	0	1	Практическая работа;	

4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег – 30м. Упражнения на развитие общей подвижности.	1	1	1		Практическая работа;
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие силовых способностей. Упражнения на развитие общей подвижности.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег – 60м. Упражнения на развитие общей подвижности.	1	1	1		Практическая работа;
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча, гранаты с места на дальность. Упражнения на развитие общей подвижности и общего воздействия.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на результат. Упражнения на развитие общей подвижности и общего воздействия.	1	1	1		Практическая работа;
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Обучение техники эстафетного бега, положения на старте. Эстафетный бег.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег. Встречная эстафета. Круговая эстафета.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки на оценку.	1	1	1		Практическая работа;
12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с места. Отталкивание. Приземление.	1	0	1		Практическая работа;
13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с места на результат.	1	1	1		Практическая работа;
14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие силовых способностей. Упражнения на развитие общей подвижности и общего воздействия.	1	0	1		Практическая работа;
15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Равномерный бег (12 мин).	1	0	1		Практическая работа;
16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 1000 м на результат.	1	0	1		Практическая работа;
17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование игровых упражнений. Развитие скоростных и силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Модуль «Знания о физической культуре» Совершенствование игровых упражнений. «Здоровье и профилактика заболеваний».	1	0	1		Практическая работа;
19.	Модуль «Знания о физической культуре». Правила поведения и техники безопасности на уроках гимнастики. «Олимпийское движение в России».	1	1	1		Практическая работа;
20.	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Упражнения для координации движения рук и ног. Упражнения в равновесии.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Прыжки через скакалку на результат. Упражнения в равновесии.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.).	1	1	1		Практическая работа;
23.	Модуль «Гимнастика» Силовые упражнения – подъем туловища за 20 сек на результат. Строевые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Модуль «Гимнастика» Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Комбинация на гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Модуль «Гимнастика» Оценка техники гимнастических упражнений – наклон вперед сидя. Акробатические упражнения.	1	1	1		Практическая работа;

26.	Модуль «Гимнастика» Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.).	1	0	1	Практическая работа;
27.	Модуль «Гимнастика» Силовые упражнения - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Комбинация в равновесии.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Модуль «Гимнастика» Развитие силовых и координационных способностей.	1	1	1	Практическая работа;
29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Стойки и передвижения. Передачи над собой во встречных колоннах.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» Передача мяча двумя руками сверху вперед. Нижняя прямая подача	1	0	1	Практическая работа;
31.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Верхняя передача в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила поведения и т/б при выполнении физических упражнений. Баскетбол: сочетание остановок и передвижений игрока. «Развитие скоростно-силовых способностей».	1	0	1	Практическая работа;
34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Сочетание остановок и передвижений игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1	1	1	Практическая работа;
35.	Модуль «Зимние виды спорта». ТБ на уроках лыжной подготовки	1	0	1	Практическая работа;
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча.	1	1	1	Практическая работа;
38.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Сочетание остановок и передвижений игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Модуль «Зимние виды спорта». Одновременный бесшажный ход.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника торможения боковым соскальзыванием.	1	1	1	Практическая работа;
41.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча	1	1	1	Практическая работа;
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём скользящим шагом.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Модуль «Зимние виды спорта». Изменение стоек спуска. Техника поворота «плугом».	1	0	1	Практическая работа;
45.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передачи мяча разными способами в движении	1	0	1	Практическая работа;
47.	Модуль «Зимние виды спорта». Коньковый ход без палок.	1	1	1	Практическая работа;
48.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника перехода с одновременного на попеременный ход.	1	0	1	Практическая работа;

49.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в тройках в движении.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Сочетание приемов ведения, передачи и бросков. Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Модуль «Спортивная игра. Баскетбол» оценка техники баскетбольной комбинации. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	1	1	1	Практическая работа;
52.	Модуль «Спортивная игра. Баскетбол» Ведение мяча с сопротивлением.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Инструктаж по т/б на футболе. Ведение мяча.	1	1	1	Практическая работа;
54.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Техника выбивания и отбора мяча. Удар после остановки	1	0	1	Практическая работа;
55.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по мячу подъемом ноги. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Модуль «Лёгкая атлетика». Инструктаж по т/б на занятиях л/а. Ходьба через несколько препятствий. Техника старта с помощью беговых колодок	1	1	1	Практическая работа;
57.	Модуль «Лёгкая атлетика». Ходьба через несколько препятствий. Бег на средние дистанции.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника прыжка в высоту способом перешагивания с 7-9 беговых шагов.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовая подготовка: равномерный бег (12 мин). Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
60.	Модуль «Лёгкая атлетика». Оценка уровня развития скоростных способностей – бег 300-500 м.	1	1	1	Практическая работа;
61.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча и гранаты на результат. Комплекс имитационных упражнений пловца сидя на суше.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Модуль «Лёгкая атлетика». Оценка уровня развития скоростной выносливости: бег 1000-2000 м.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Модуль «Лёгкая атлетика» Упражнения на развитие общей подвижности. Комплекс имитационных упражнений пловца лежа на суше.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Модуль «Лёгкая атлетика» Техника безопасности на воде. История бадминтона. Правила игры. Зрение и бадминтон. Упражнения на развитие общего воздействия.	1	1	1	Практическая работа;
65.	Модуль «Лёгкая атлетика» Стойки игрока. Держание ракетки. Подготовка места к занятиям. Жонглирование.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Модуль «Лёгкая атлетика» Стойки и передвижение игрока. Жонглирование. Поддачи. Удары.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Физическая подготовка: освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;

68.	Физическая подготовка: освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль «Знания о физической культуре». Инструктаж по т/б. «Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств».	1	0	1		Практическая работа;
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Обучение технике спринтерского бега: стартового разгона. Упражнения на развитие общей подвижности.	1	0	1		Практическая работа;
3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование техники спринтерского бега: бег по дистанции, финиширование.	1	0	1		Практическая работа;
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег – 60м. Упражнения на развитие общей подвижности.	1	1	1		Практическая работа;
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие силовых способностей. Упражнения на развитие общей подвижности.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 100 метров на результат. Упражнения на развитие общей подвижности.	1	1	1		Практическая работа;
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча, гранаты с места на дальность. Упражнения на развитие общей подвижности и общего воздействия.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча, гранаты с разбега. Упражнения на развитие общей подвижности и общего воздействия.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Обучение техники эстафетного бега, положения на старте. Эстафетный бег.	1	1	1		Практическая работа;
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег. Встречная эстафета. Круговая эстафета	1	0	1		Практическая работа;
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с места. Отталкивание. Приземление.	1	0	1		Практическая работа;

13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с места на результат.	1	1	1	Практическая работа;
14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие силовых способностей. Упражнения на развитие общей подвижности и общего воздействия.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Равномерный бег (12 мин).	1	0	1	Практическая работа;
16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 1000 м на результат.	1	1	1	Практическая работа;
17.	Модуль «Гимнастика». Совершенствование игровых упражнений. Развитие силовых и скоростных способностей.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Модуль «Гимнастика». Совершенствование игровых упражнений. «Коррекция осанки и телосложения».	1	0	1	Практическая работа;
19.	Модуль «Гимнастика» Правила поведения и техники безопасности на уроках гимнастики. «Двигательные действия, физическая нагрузка. Самоконтроль».	1	1	1	Практическая работа;
20.	Модуль «Гимнастика» Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Упражнения для координации движения рук и ног. Упражнения в равновесии.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Модуль «Гимнастика» Строевые упражнения. Прыжки через скакалку на результат. Упражнения в равновесии.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Модуль «Гимнастика» Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.).	1	1	1	Практическая работа;
23.	Модуль «Гимнастика» Силовые упражнения – подъем туловища за 20 сек на результат. Строевые упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Модуль «Гимнастика» Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Комбинация на гимнастической скамейке.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Модуль «Гимнастика» Оценка техники гимнастических упражнений – наклон вперед сидя. Акробатические упражнения.	1	1	1	Практическая работа;
26.	Модуль «Гимнастика» Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.).	1	0	1	Практическая работа;
27.	Модуль «Гимнастика» Силовые упражнения - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Комбинация в равновесии.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Модуль «Гимнастика» Развитие силовых и координационных способностей.	1	1	1	Практическая работа;
29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Стойки и передвижения. Передачи над собой во встречных колоннах.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Передача мяча двумя руками сверху вперед. Нижняя прямая подача	1	0	1	Практическая работа;
31.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Верхняя передача в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Комбинация из разученных перемещений. Прямой нападающий удар.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила поведения и т/б при выполнении физических упражнений. Баскетбол: сочетание остановок и передвижений игрока.	1	0	1	Практическая работа;

	«Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий ф/у».				
34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Сочетание остановок и передвижений игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1	1	1	Практическая работа;
35.	Модуль «Зимние виды спорта». ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением	1	1	1	Практическая работа;
38.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита	1	0	1	Практическая работа;
39.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём скользящим шагом.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Изменение стоек спуска. Техника поворота «плугом».	1	1	1	Практическая работа;
41.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении, в тройках с сопротивлением.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в тройках в движении.	1	1	1	Практическая работа;
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Попеременный четырехшажный ход.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Модуль «Зимние виды спорта». Коньковый ход без палок.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Сочетание приемов ведения, передачи и бросков. Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Оценка техники баскетбольной комбинации. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	1	1	1	Практическая работа;
47.	Модуль «Зимние виды спорта». Оценка техники торможения «плугом».	1	1	1	Практическая работа;
48.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника конькового хода.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой мест.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Нападение через заслон. Быстрый прорыв.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Модуль «Спортивная игра. Баскетбол» Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. «Физическая культура в современном обществе».	1	0	1	Практическая работа;
52.	Модуль «Спортивная игра. Баскетбол» Стойка и перемещение игрока. «Правила использования ла упражнений для развития скоростно-силовых качеств».	1	0	1	Практическая работа;
53.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Правила игры.	1	1	1	Практическая работа;
54.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по мячу подъемом ноги. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Техника удара по катящемуся мячу подъемом ноги внутренней и внешней стороной стопы. Ведение мяча.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Техника выбивания и отбора мяча. Удар после	1	0	1	Практическая работа;

	остановки.					
57.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Оценка техники футбольных упражнений с мячом.	1	1	1		Практическая работа;
58.	Модуль «Лёгкая атлетика». Инструктаж по т/б на занятиях л/а. Ходьба через несколько препятствий. Техника старта с помощью беговых колодок	1	0	1		Практическая работа;
59.	Модуль «Лёгкая атлетика». Ходьба через несколько препятствий. Бег на средние дистанции	1	0	1		Практическая работа;
60.	Модуль «Лёгкая атлетика». Ходьба через несколько препятствий. Распределение сил в беге на средние дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Модуль «Лёгкая атлетика». Оценка уровня развития скоростных способностей – бег 300-500 м.	1	1	1		Практическая работа;
62.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовая подготовка: равномерный бег (12 мин). Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Модуль «Лёгкая атлетика». Упражнения на развитие общей подвижности. Комплекс имитационных упражнений пловца лежа на суше	1	0	1		Практическая работа;
64.	Модуль «Лёгкая атлетика». Оценка уровня развития скоростной выносливости: бег 1000-2000 м	1	1	1		Практическая работа;
65.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности. История бадминтона. Правила игры. Зрение и бадминтон. Упражнения на развитие общего воздействия.	1	0	1		Практическая работа;
66.	Модуль «Лёгкая атлетика». Стойки игрока. Держание ракетки. Подготовка места к занятиям	1	0	1		Практическая работа;
67.	Физическая подготовка: освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
68.	Физическая подготовка: освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		

1.	Модуль «Знания о физической культуре». Инструктаж по т/б. «Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств».	1	0	1	Практическая работа;
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Обучение технике спринтерского бега: стартового разгона. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	Практическая работа;
3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование техники спринтерского бега: бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование техники спринтерского бега. Спринтерский бег – 60м. Развитие силовых способностей.	1	1	1	Практическая работа;
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег – 100м. Упражнения на развитие общей подвижности.	1	1	1	Практическая работа;
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча, гранаты с разбега. Упражнения на развитие общей подвижности.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование техники метания малого мяча, гранаты с места и разбега. Упражнения на развитие общей подвижности и общего воздействия.	1	0	1	Практическая работа;
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча, гранаты на результат. Упражнения на развитие общей подвижности и общего воздействия.	1	0	1	Практическая работа;
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Обучение технике эстафетного бега, положения на старте. Встречная эстафета.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег. Круговая эстафета.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с места. Фазы прыжка.	1	0	1	Практическая работа;
13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с места на результат.	1	1	1	Практическая работа;
15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Равномерный бег (12 мин).	1	0	1	Практическая работа;
16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Равномерный бег (15 мин).	1	0	1	Практическая работа;
17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 1000 м на результат.	1	1	1	Практическая работа;
18.	Модуль «Гимнастика». Совершенствование игровых упражнений. Развитие координационных способностей. «Коррекция осанки и телосложения».	1	0	1	Практическая работа;
19.	Модуль «Гимнастика». Правила поведения и техники безопасности на уроках гимнастики. «Двигательные действия, физическая нагрузка. Самоконтроль».	1	1	1	Практическая работа;
20.	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Упражнения для координации движения рук и ног.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Совершенствование прыжков через скакалку. Упражнения в равновесии.	1	0	1	Практическая работа;

22.	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Прыжки через скакалку на результат. Упражнения в равновесии.	1	1	1	Практическая работа;
23.	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Комбинация на гимнастической скамейке.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Модуль «Гимнастика». Силовые упражнения – подъем туловища за 20 сек на результат. Акробатические упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Модуль «Гимнастика». Обучение технике челночного бега. Акробатические упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Модуль «Гимнастика». Оценка техники гимнастических упражнений – наклон вперед сидя. Акробатические упражнения.	1	1	1	Практическая работа;
27.	Модуль «Гимнастика». Совершенствование техники челночного бега. Акробатические упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Модуль «Гимнастика». Выполнение техники челночного бега на результат. Упражнения в парах для координации движения рук и ног.	1	1	1	Практическая работа;
29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Стойки и передвижения. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием мяча снизу над собой. Прямой нападающий удар.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Нападающий удар в тройках. «Прикладное значение гимнастики».	1	0	1	Практическая работа;
33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила поведения и т/б при выполнении физических упражнений. Баскетбол: сочетание остановок и передвижений игрока. «Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями».	1	0	1	Практическая работа;
34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении, в тройках с сопротивлением.	1	1	1	Практическая работа;
35.	Модуль «Зимние виды спорта». ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг.	1	1	1	Практическая работа;
37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в тройках в движении.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков через заслон	1	0	1	Практическая работа;
39.	Модуль «Зимние виды спорта». Одновременный бесшажный ход.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника торможения боковым соскальзыванием.	1	1	1	Практическая работа;
41.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Оценка техники баскетбольной комбинации.	1	1	1	Практическая работа;
42.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	1	0	1	Практическая работа;

43.	Модуль «Зимние виды спорта». Оценка техники торможения боковым соскальзыванием. Коньковый ход без палок	1	1	1	Практическая работа;
44.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника поворота «плугом». Прохождения дистанции до 4 км.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Нападение через заслон.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Быстрый прорыв.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Модуль «Зимние виды спорта». Оценка техники одновременно - бесшажного хода.	1	1	1	Практическая работа;
48.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника конькового хода	1	0	1	Практическая работа;
49.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Штрафные броски	1	0	1	Практическая работа;
51.	Модуль «Физическое совершенствование». Физическая культура в современном обществе	1	0	1	Практическая работа;
52.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Учебная игра.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Инструктаж по т/б. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Правила игры. «Правила использования упражнений для развития скоростно-силовых качеств».	1	0	1	Практическая работа;
54.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по мячу подъемом ноги. Техника удара по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Ведение мяча	1	0	1	Практическая работа;
55.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Техника выбивания и отбора мяча. Удар после остановки	1	0	1	Практическая работа;
56.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Оценка техники футбольных упражнений с мячом.	1	1	1	Практическая работа;
57.	Модуль «Лёгкая атлетика». Инструктаж по т/б на занятиях л/а. Ходьба через несколько препятствий. Техника старта с помощью беговых колодок.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Модуль «Лёгкая атлетика». Ходьба через несколько препятствий. Бег на средние дистанции. Распределение сил в беге на средние дистанции	1	0	1	Практическая работа;
59.	Модуль «Лёгкая атлетика». Оценка уровня развития скоростных способностей – бег 300-500 м	1	1	1	Практическая работа;
60.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника прыжка в высоту способом перешагивание с 7-9 беговых шагов.	1	0	1	Практическая работа;
61.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника прыжка в высоту способом перешагивание с 9-11 беговых шагов.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Модуль «Лёгкая атлетика». Оценка техники прыжка в высоту способом перешагивание с 9-11 беговых шагов.	1	1	1	Практическая работа;
63.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовая подготовка: равномерный бег (12 мин). Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;

64.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовая подготовка: равномерный бег (15 мин). Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Модуль «Лёгкая атлетика». Оценка уровня развития скоростной выносливости: бег 1000-2000 м	1	1	1	Практическая работа;
66.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча и гранаты с места на дальность. Инструктаж по т/б на воде. Имитационные упражнения пловца стоя на суше.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Физическая подготовка: освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Физическая подготовка: освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	

#### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

#### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[https://resh.edu.ru/subject/9/МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА](https://resh.edu.ru/subject/9/МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ_ОБЕСПЕЧЕНИЕ_ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО_ПРОЦЕССА)

#### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Лист согласования к документу № 108 от 18.10.2023  
Инициатор согласования: Кузнецова М.Б. Директор  
Согласование инициировано: 18.10.2023 13:18

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Кузнецова М.Б.		 Подписано 18.10.2023 - 13:18	-