

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5-9 классов

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

#### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

#### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5-9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в

помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

В 5-9 классах на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

#### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

##### 5 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### **Физическое совершенствование.**

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

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

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

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

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*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.

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.

## 6 КЛАСС

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

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

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

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

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

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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».** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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 (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

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

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

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

Модуль «Плавание». Изучение правил поведения в бассейне. Теоретическое изучение материала: старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.

*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.

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 старшеклассников

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

**Модуль «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 «Плавание».** Техника безопасности на уроках по плаванию. Влияние плавания на состояние здоровья. Теоретическое изучение материала: брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации.

**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.

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.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

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

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

### 6 КЛАСС

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы



физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

## 7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

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

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

## 8 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

## 9 КЛАСС

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

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

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

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

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

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-

аэробики и акробатики (девушки);

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

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

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

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

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

**Учебные нормативы по усвоению навыков,  
умений, развитию двигательных  
качеств 5-9 класс**

К.У.	5		6		7		8		9	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Бег 30 м	5,3	5,4	5,2	5,3	5,0	5,2	4,8	5,1	4,7	5,0
	6,1	6,2	5,9	6,0	5,8	5,9	5,6	5,8	5,5	5,7
	6,7	7,0	6,5	6,8	6,2	6,7	6,0	6,6	5,9	6,5
Бег 60 м	10,0	10,4	9,8	10,3	9,4	10,0	9,2	9,8	9,0	9,6
	11,1	11,6	10,9	11,4	10,6	11,0	10,4	10,8	10,0	10,6
	11,5	12,0	11,4	12,0	11,2	12,0	11,0	11,8	11,0	11,5
Бег 100 м	17,0	18,6	16,5	18,4	16,0	18,1	15,0	17,9	14,5	17,0
	18,0	19,2	17,5	19,0	17,0	18,8	16,5	18,6	16,0	18,4
	19,0	20,6	18,0	20,6	17,8	20,0	17,4	19,5	17,0	19,2
Бег 1000 м	4,45	5,20	4,30	5,10	4,20	5,00	4,10	4,50	4,00	4,40
	6,45	7,20	6,30	7,10	6,15	7,00	5,40	6,40	5,20	6,30
	7,00	8,00	7,20	8,00	7,20	8,30	6,20	8,00	6,10	7,50
Бег 1500 м	8,50	9,00	7,40	8,15	7,00	7,30	-	-	-	-
	9,59	10,29	8,15	8,49	7,50	8,29				
	10,30	11,10	9,00	9,10	8,20	9,10				
Бег 2000 м	-	-	-	-	-	-	11,00	13,00	10,20	12,20
							12,00	14,00	11,00	13,00
							13,30	15,00	12,00	14,00
Метание мяча	31	20	33	22	36	24	38	26	40	27
	24	17	23	17	26	18	28	20	30	21
	20	14	21	15	22	16	24	17	26	19
Подтягивание (отжимание)	6 (26)	12(13)	7(28)	15(14)	8(31)	17(14)	10(33)	18(15)	12(36)	18(15)
	4(20)	8(8)	5(18)	10(9)	6(19)	11(9)	8(22)	12(10)	9(24)	12(10)
	2(11)	3(6)	3(13)	5(7)	4(15)	9(7)	5(17)	10(8)	6(20)	10(8)
Челн. бег 3*10,(10*10)	8,5	8,9	8,4	8,8	8,3	8,7	8,0	8,6	<b>(30,0)</b>	8,0
	8,8	9,3	8,7	9,1	8,6	9,0	8,3	9,0	<b>(31,0)</b>	8,8
	9,7	10,1	9,5	10,0	9,3	10,0	9,0	9,9	<b>(34,0)</b>	9,6
Бег 300 м.	1,00	1,07	0,59	1,05	0,56	1,01	0,55	1,00	0,53	0,58
	1,17	1,21	1,14	1,19	1,11	1,15	1,10	1,14	1,08	1,12
	1,40	1,45	1,41	1,44	1,38	1,43	1,36	1,40	1,30	1,38
Прыжки ч/з скакалку за 1 мин.	90	110	105	115	105	120	115	130	120	135
	71	91	85	96	95	105	100	110	110	110
	50	70	70	80	80	80	85	90	90	90
Прыжок с	175	165	180	165	190	175	200	180	210	180

места	135	125	145	140	160	145	165	150	170	150
	120	110	135	120	145	130	150	135	155	135
Прыжки в высоту	100	85	105	90	110	95	110	95	115	95
	90	80	95	85	100	90	100	90	105	90
	85	75	90	80	90	80	90	80	95	80
Пресс 30 сек.	22	16	23	17	24	18	26	20	30	23
	12	10	13	11	14	12	16	14	20	16
	5	5	7	5	8	8	10	10	15	13
Наклон вперед	+8	+12	+9	+13	+10	+14	+11	+15	+11	+15
	+4	+5	+5	+6	+5	+7	+6	+8	+6	+8
	+2	+3	+3	+4	+3	+4	+4	+5	+4	+5

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практи ческие работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	0.5	0	0		Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; Высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; Интересуются работой спортивных секций и их расписанием; Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0.5	0	0		Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; Приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности</b>	1	0	0		Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; Описывают основные формы оздоровительных	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	<b>современного человека</b>					занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; Приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.			
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	1	0	0		Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
Итого по разделу		3							
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>									
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0.5	0	0		Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; Устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности.	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0.5	0	0		Устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня; Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения.	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
2.3.	<b>Физическое развитие</b>	0.5	0	0		Составляют индивидуальный режим дня и оформляют	Устный	<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>	

	человека и факторы, влияющие на его показатели					его в виде таблицы.	опрос;	/9/
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.5	0	0		Знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ».	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.5	0	0.5		Приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5	0	0.5		Знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.5	0	0.5		Измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки).	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.5	0	0.5		Выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.5	0	0.5		Выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); Разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле.	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5	0	0.5		Разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле; Измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; Сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

Итого по разделу		5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	0.5	0	0.5		Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0.25	0	0.25		Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0.25	0	0.25		Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0.25	0	0.25		Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	0.25	0	0.25		Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	0.25	0	0.25		Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	0.25	0	0.25		Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	1		Знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



3.9.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	2	0	2		Описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта).	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.10.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок назад в группировке</b>	2	0	2		Описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.11.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1	0	1		Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»; Выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.12.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	0	1		Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.13.	Модуль «Гимнастика». <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	2	0	2		Описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; Повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.14.	Модуль «Гимнастика». <b>Гимнастическая комбинация с элементами акробатики</b>	1	0	1		Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.15.	Модуль	1	0	1		Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по	Практическая	<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

	«Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке					гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; Знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; Разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;	работа;	/9/
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4	0	4		Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем).	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	4	0	4		Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; Разучивают стартовое и финишное ускорение; Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	4	0	4		Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	1	0	1		Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	2	0	2		Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.23.	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</b>	1	0	1		Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого</b>	3	0	3		Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	мяча на дальность							
3.25.	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	3	0	3		Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Повороты на</b>	1	0	1		Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	<b>лыжах способом переступания</b>					передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом сравномерной скоростью.		
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»</b>	1	0	1		Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Спуск на лыжах с пологого склона.</b>	2	0	2		Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.</b>	2	0	2		Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	3	0	0		Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах).	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>	2	0	2		Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Ведение баскетбольного мяча</b>	4	0	2		Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; Разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						Кругу» и «змейкой»; Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).		
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</b>	4	0	3		Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>	4	0	3		Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</b>	2	0	2		Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</b>	3	0	3		Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; Закрепляют и совершенствуют технику приёма и	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).			
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</i>	3	0	3		Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
Итого по разделу		59							
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>									
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	1	0	1		Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
Итого по разделу		1							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68							



6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Возрождение Олимпийских игр.	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.3.	История первых Олимпийских игр современности.	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1.5			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	Составление дневника физической культуры.	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2.	Физическая подготовка человека.	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3.	Правила развития физических качеств.	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности.	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		3.5			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения.	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения.	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня.	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

3.4.	Модуль «Гимнастика». <b>Акробатическая комбинация.</b>	4.5	0	4.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.5.	Модуль «Гимнастика». <b>Опорные прыжки.</b>	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.6.	Модуль «Гимнастика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне.</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.7.	Модуль «Гимнастика». <b>Упражнения на низком гимнастическом бревне.</b>	1.5	0	1.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.8.	Модуль «Гимнастика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине.</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.9.	Модуль «Гимнастика». <b>Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.</b>	1.5	0	1.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.10.	Модуль «Гимнастика». <b>Лазание по канату в три приёма.</b>	2.5	0	2.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.11.	Модуль «Гимнастика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.12.	Модуль «Гимнастика». <b>Упражнения ритмической гимнастики.</b>	1.5	0	1.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Беговые упражнения.</b>	7.5	0	7.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в высоту с разбега.</b>	3.5	0	3.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром).</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча.	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе.	6	0	6	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий.	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.23.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.24.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом.	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		55			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</b>	13	7	6	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	<b>Зарождение олимпийского движения.</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a>
1.2.	<b>Олимпийское движение в СССР и современной России.</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a>
1.3.	<b>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами.</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a>
1.4.	<b>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	<b>Ведение дневника физической культуры.</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a>
2.2.	<b>Понятие «техническая подготовка».</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a>
2.3.	<b>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a>
2.4.	<b>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a>
2.5.	<b>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение.</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.6.	<b>Планирование занятий технической подготовкой.</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a>
2.7.	<b>Составление плана занятий по технической подготовке.</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a>
2.8.	<b>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

2.9.	<b>Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		4.5			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	Модуль «Гимнастика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений.</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2.	Модуль «Гимнастика». <b>Стойка на голове с опорой на руки.</b>	2.5	0	2.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.3.	Модуль «Гимнастика». <b>Акробатическая комбинация.</b>	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.4.	Модуль «Гимнастика». <b>Акробатические пирамиды.</b>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.5.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки.</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.6.	<b>Упражнения для коррекции телосложения.</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.7.	Модуль «Гимнастика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма.</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.8.	Модуль «Гимнастика». <b>Лазанье по канату в два приёма.</b>	1.5	0	1.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.9.	Модуль «Гимнастика». <b>Упражнения степ-аэробики.</b>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с преодолением препятствий.</b>	3.5	0	3.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега.</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Эстафетный бег.</b>	2.5	0	2.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений.</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в катящуюся мишень.</b>	2.5	0	2.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола.</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Ловля мяча после отскока от пола.</b>	1.5	0	1.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу.</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</b>	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.</b>	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку.</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Верхняя прямая подача мяча.</b>	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.</b>	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.24.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором.</b>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Торможение на лыжах способом «упор».</b>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Поворот упором при спуске с пологого склона.</b>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона.	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции.	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		55			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</b>	13	7	6	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практически е работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	<b>Физическая культура в современном обществе..</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2.	<b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.3.	<b>Адаптивная физическая культура.</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	<b>Коррекция нарушения осанки.</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2.	<b>Коррекция избыточной массы тела.</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3.	<b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4.	<b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<b>Профилактика умственного перенапряжения.</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2.	Модуль «Гимнастика». <b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.</b>	2.5	0	2.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.3.	Модуль «Гимнастика». <b>Гимнастическая комбинация на перекладине.</b>	0	0	0	-
3.4.	Модуль «Гимнастика». <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.</b>	0	0	0	-
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Кроссовый бег.</b>	8	0	8	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</b>	0	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.</b>	4	0	4	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.</b>	4	0	4	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>



3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.</b>	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.</b>	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Торможение боковым скольжением.</b>	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Переход с одного лыжного хода на другой.</b>	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.14.	Модуль «Плавание». <b>Изучение правил поведения в бассейне. Теоретическое изучение материала: старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.15.	Модуль «Плавание». <b>Теоретическое изучение материала: повороты при плавании кролем на груди и на спине.</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Повороты с мячом на месте.</b>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.</b>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.</b>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.</b>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления.</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Прямой нападающий удар.</b>	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности.</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.</b>	3.5	0	3.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		54			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</b>	14	7	7	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни.	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2.	Пешие туристские подходы.	0.5	0	0.5	<a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура.	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1.5			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	Восстановительный массаж.	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2.	Банные процедуры.	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3.	Измерение функциональных резервов организма.	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности.	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.4.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега.	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

3.6.	Модуль «Гимнастика». <b>Акробатическая комбинация.</b>	4,5	0	4,5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.7.	Модуль «Гимнастика». <b>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.</b>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.8.	Модуль «Гимнастика». <b>Упражнения черлидинга.</b>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.</b>	5	0	5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.</b>	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.</b>	12	0	12	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.12.	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках по плаванию. Влияние плавания на состояние здоровья.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.13.	Модуль «Плавание». Теоретическое изучение материала: брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.14.	Модуль «Спортивные игры». <b>Техническая подготовка в баскетболе.</b>	9	0	9	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		55			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных.</b>	13	7	6	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	7	61	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Домашнее задание	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	1	Комплекс №1	Устный опрос, практическая работа;
2.	Бег с максимальной скоростью на короткиe дистанции.	1	0	1	Комплекс №1	Зачет;
3.	Знакомство с истoрией древних Олимпийских игр.	1	0	1	Комплекс №1	Устный опрос;
4.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	0	Комплекс №1	Практическая работа;
5.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
6.	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
7.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
8.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Кувырок вперёд в группировке.	1	0	0,5	Комплекс №2	Устный опрос; Практическая работа;
9.	Упражнения утренней зарядки. Кувырок вперёд в группировке.	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
10.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Кувырок вперёд в группировке.	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа; Зачет;
11.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	1	0	1	Конспект	Устный опрос;
12.	Водные процедуры после утренней зарядки. Упражнения на развитие гибкости. Кувырок назад в группировке.	1	0	0,75	Комплекс №2	Устный опрос; Практическая работа;
13.	Упражнения на развитие координации. Кувырок назад в группировке.	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
14.	Упражнения на формирование телосложения. Кувырок назад в группировке.	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа; Зачет;

15.	Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
16.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
17.	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
18.	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа; Зачет;
19.	Гимнастическая комбинация с элементами акробатики.	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа; Зачет;
20.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
21.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
22.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	0	0,5	Конспект	Устный опрос; Практическая работа;
23.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1	0	0	Конспект	Устный опрос; Зачет;
24.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1	0	0	Комплекс №5	Устный опрос;
25.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	0,5	Комплекс №5	Устный опрос; Практическая работа;
26.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	0,5	Комплекс №5	Устный опрос; Практическая работа;
27.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
28.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	0,5	Комплекс №5	Устный опрос; Практическая работа;
29.	Ведение дневника физической культуры. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	0,5	Комплекс №5	Устный опрос; Практическая работа;

30.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа; Зачет;
31.	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Теоретические знания. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	Комплекс №3	Устный опрос; Практическая работа;
32.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
33.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
34.	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
35.	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
36.	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
37.	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
38.	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа; Зачет;
39.	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа; Зачет;
40.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
41.	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
42.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа; Зачет;
43.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
44.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
45.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
46.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
47.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Процедура определения состояния организма с помощью	1	0	0,5	Конспект	Устный опрос;

	одномоментной функциональной пробы.					Практическая работа;
48.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
49.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
50.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
51.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
52.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
53.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
54.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
55.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
56.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
57.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
58.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
59.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1	Комплекс №1	Зачет;
60.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
61.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	1	Комплекс №1	Зачет;

62.	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
63.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
64.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
65.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	Комплекс №1	Зачет;
66.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
67.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
68.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	Комплекс №1	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ:		68	0			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Домашнее задание	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	<b>Легкая атлетика (14ч.)</b> ТБ и правила поведения на уроках легкой атлетикой. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	Комплекс №1	Устный опрос, практическая работа;
2.	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1	0	1	Комплекс №1	Зачет;
3.	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1	0	1	Комплекс №1	Устный опрос;
4.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
5.	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;



6.	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Челночный бег.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
7.	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
8.	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.	1	0	1	Конспект	Устный опрос;
9.	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	1	0	1	Конспект	Устный опрос;
10.	Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту. Напрыгивание и спрыгивание.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
11.	Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту. Напрыгивание и спрыгивание. Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
12.	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
13.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
14.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа; Зачет;
15.	<b>Спортивные игры. Волейбол (10 часов).</b> ТБ при занятиях спортивной игры волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
16.	Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
17.	Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
18.	Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа; Зачет;
19.	Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа; Зачет;
20.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Эстафеты.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;

21.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Эстафеты.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
22.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	0	1	Комплекс №5	Устный опрос; Практическая работа;
23.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	1	Комплекс №5	Устный опрос; Зачет;
24.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	1	Комплекс №5	Устный опрос; Практическая работа;
25.	<b>Гимнастика (12 часов).</b> ТБ и правила поведения на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений.	1	0	1	Комплекс №2	Устный опрос; Практическая работа;
26.	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений.	1	0	1	Комплекс №2	Устный опрос; Практическая работа;
27.	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
28.	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики.	1	0	1	Комплекс №2	Устный опрос; Практическая работа;
29.	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Упражнения на гимнастической стенке (мальчики)	1	0	1	Комплекс №2	Устный опрос; Практическая работа;
30.	Упражнения в передвижении шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Висы и упоры на гимнастической перекладине и гимнастической стенке (мальчики).	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа; Зачет;
31.	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке. Лазанье по канату в три приёма (мальчики).	1	0	1	Комплекс №2	Устный опрос; Практическая работа;
32.	Строевые упражнения. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
33.	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;

	(мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).					
34.	Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне (скамейке) с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног.	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
35.	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
36.	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
37.	<b>Лыжная подготовка (12 часов).</b> ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
38.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа; Зачет;
39.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа; Зачет;
40.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
41.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
42.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа; Зачет;
43.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
44.	Передвижения по учебной дистанции: повороты, спуски, торможение.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
45.	Передвижения по учебной дистанции: повороты, спуски, торможение. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;

46.	Передвижения по учебной дистанции: повороты, спуски, торможение. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
47.	Передвижения по учебной дистанции: повороты, спуски, торможение.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
48.	Передвижения по учебной дистанции: повороты, спуски, торможение.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
49.	<b>Спортивные игры. Баскетбол (9 часов).</b> ТБ и правила поведения на уроках спортивной игры баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
50.	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
51.	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
52.	Остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
53.	Остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
54.	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям. Передача и броски мяча в корзину.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
55.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Передача и броски мяча в корзину.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
56.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Передача и броски мяча в корзину. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
57.	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям. Передача и броски мяча в корзину. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
58.	<b>Модуль «Спорт» (6 часов).</b> Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
59.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0	1	Комплекс №1	Зачет;

60.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
61.	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	1	0	1	Комплекс №1	Зачет;
62.	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	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
63.	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	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
64.	<b>Лёгкая атлетика (5 часов).</b> Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
65.	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
66.	Равномерный бег (18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
67.	Равномерный бег (20 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
68.	Бег (2000 м). Развитие выносливости.	1	0	1	Комплекс №1	Зачет;

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Домашнее задание	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	<b>Лёгкая атлетика (14 часов).</b> ТБ и правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России.	1	0	1	Комплекс №1	Устный опрос, практическая работа;
2.	СБУ с увеличением скорости передвижения. Эстафетный бег.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
3.	СБУ с увеличением скорости передвижения. Эстафетный бег. Роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России.	1	0	1	Комплекс №1	Устный опрос;
4.	СБУ с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
5.	СБУ с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
6.	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Эстафетный бег. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
7.	Челночный бег (3 × 10). Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
8.	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Эстафетный бег.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
9.	Челночный бег (3 × 10). СБУ с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
10.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;

11.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
12.	Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
13.	Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле».	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
14.	Бег с преодолением препятствий. Встречная эстафета.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа; Зачет;
15.	<b>Спортивные игры. Волейбол (10 часов).</b> ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
16.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
17.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
18.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа; Зачет;
19.	Стойки и передвижения игрока. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа; Зачет;
20.	Стойки и передвижения игрока. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
21.	Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
22.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар).	1	0	1	Комплекс №5	Устный опрос; Практическая работа;
23.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	Комплекс №5	Устный опрос; Зачет;
24.	Стойки и передвижения игрока. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
25.	<b>Гимнастика (12 часов).</b> ТБ и правила поведения на уроках гимнастики.	1	0	1	Комплекс №2	Устный опрос; Практическая работа;

	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений и с добавлением элементов ритмической гимнастики.					
26.	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений и с добавлением элементов ритмической гимнастики.	1	0	1	Комплекс №2	Устный опрос; Практическая работа;
27.	Строевые упражнения. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки (мальчики).	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
28.	Строевые упражнения. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки (мальчики).	1	0	1	Комплекс №2	Устный опрос; Практическая работа;
29.	Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).	1	0	1	Комплекс №2	Устный опрос; Практическая работа;
30.	Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа; Зачет;
31.	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки) Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики).	1	0	1	Комплекс №2	Устный опрос; Практическая работа;
32.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Эстафеты.	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
33.	Строевые упражнения. Выполнение опорного прыжка.	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
34.	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки) Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики).	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
35.	Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Лазанье	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;



	по канату в два приёма (мальчики).					
36.	Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «мост» из положения стоя без помощи (д.).	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
37.	<b>Лыжная подготовка (12 часов).</b> ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
38.	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа; Зачет;
39.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа; Зачет;
40.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
41.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
42.	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа; Зачет;
43.	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
44.	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
45.	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
46.	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
47.	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
48.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
49.	<b>Спортивные игры. Баскетбол (10 часов).</b> ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;

50.	Передвижения игрока. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
51.	Передвижения игрока. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
52.	Передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
53.	Передвижения игрока. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
54.	Передвижения игрока. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
55.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
56.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
57.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
58.	Передвижения игрока. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа; Зачет;
59.	<b>Модуль «Спорт» (6 часов).</b> ТБ и правила поведения на уроках. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
60.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
61.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0	1	Комплекс №1	Зачет;
62.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;

63.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
64.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
65.	<b>Лёгкая атлетика (4 часа).</b> СБУ. Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут; мальчики до 20 минут.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
66.	СБУ. Кроссовый бег до 15 минут	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
67.	СБУ. Бег 1500 м	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа; Зачет;
68.	СБУ. Челночный бег. Прыжки и многоскоки. Эстафеты.	1	0	1	Комплекс №1	Зачет;

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
8 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Домашнее задание	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	<b>Лёгкая атлетика (14 часов).</b> ТБ и правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Кроссовый бег. Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации.	1	0	1	Комплекс №1	Устный опрос, практическая работа;
2.	Кроссовый бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
3.	Метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 м (д); до 16м (м.).	1	0	1	Комплекс №1	Устный опрос;
4.	Метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 м (д); до 16м (м.).	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
5.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Составление планов - конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
6.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Эстафетный бег.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
7.	Кроссовый бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
8.	Челночный бег (3x10). Эстафетный бег. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
9.	Челночный бег (3x10). Эстафетный бег. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;

10.	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
11.	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
12.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
13.	Метание мяча (150 г) на дальность.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа; Зачёт;
14.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа; Зачет;
15.	<b>Спортивные игры. Волейбол (10 часов).</b> ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
16.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
17.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
18.	Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
19.	Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа; Зачет;
20.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
21.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
22.	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;

23.	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	Комплекс №5	Зачет;
24.	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
25.	<b>Гимнастика (12 часов).</b> ТБ и правила поведения на уроках гимнастики. Строевые команды. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений, гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне «скамейке» из ранее освоенных упражнений.	1	0	1	Комплекс №2	Устный опрос; Практическая работа;
26.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (скамейке) из ранее освоенных упражнений (девушки).	1	0	1	Комплекс №2	Устный опрос; Практическая работа;
27.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (скамейке) из ранее освоенных упражнений (девушки).	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
28.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	1	0	1	Комплекс №2	Устный опрос; Практическая работа;
29.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	1	0	1	Комплекс №2	Устный опрос; Практическая работа;
30.	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Упражнения на гибкость (девушки).	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа; Зачет;

31.	Строевые команды. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Упражнения на гибкость (девушки).	1	0	1	Комплекс №2	Устный опрос; Практическая работа;
32.	Строевые команды. Упражнения в висе и упоре.	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
33.	Строевые команды. Упражнения в висе и упоре. Эстафеты.	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
34.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
35.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
36.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
37.	<b>Лыжная подготовка (12 часов).</b> ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
38.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа; Зачет;
39.	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа; Зачет;
40.	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
41.	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;

42.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1	0	1	Комплексе №3	Практическая работа; Зачет;
43.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1	0	1	Комплексе №3	Практическая работа;
44.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1	0	1	Комплексе №3	Практическая работа;
45.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1	0	1	Комплексе №3	Практическая работа;
46.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	0	1	Комплексе №3	Практическая работа;
47.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъемах, торможении.	1	0	1	Комплексе №3	Практическая работа;
48.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъемах, торможении.	1	0	1	Комплексе №3	Практическая работа;
49.	<b>Спортивные игры. Баскетбол (10 часов).</b> ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1	0	1	Комплексе №5	Практическая работа;
50.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	0	1	Комплексе №5	Практическая работа;
51.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1	0	1	Комплексе №5	Практическая работа;
52.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1	0	1	Комплексе №5	Практическая работа;
53.	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке.	1	0	1	Комплексе №5	Практическая работа;
54.	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1	0	1	Комплексе №5	Практическая работа;
55.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее	1	0	1	Комплексе №5	Практическая работа;



	разученных технических приёмов. Учебная игра.					
56.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Штрафной бросок.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
57.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
58.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа; Зачет;
59.	<b>Модуль «Спорт» (4 часа).</b> ТБ и правила поведения на уроках. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0	1	Комплексе №1	Практическая работа;
60.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
61.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0	1	Комплекс №1	Зачет;
62.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
63.	<b>Плавание (2 часа, теория).</b> Изучение правил поведения в бассейне. Теоретическое изучение материала: старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.	1	0	1	Конспект	Устный опрос;
64.	Теоретическое изучение материала: повороты при плавании кролем на груди и на спине.	1	0	1	Конспект	Устный опрос;
65.	<b>Лёгкая атлетика (4 часа).</b> СБУ. Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.	1	0	1	Комплексе №1	Практическая работа;
66.	СБУ. Кроссовый бег.	1	0	1	Комплексе №1	Практическая работа;

67.	СБУ. Бег 2000 м (мальчики), 1500м (девочки)	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа; Зачет;
68.	СБУ. Челночный бег.	1	0	1	Комплекс №1	Зачет;

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
9 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Домашнее задание	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	<b>Лёгкая атлетика (14 часов).</b> ТБ и правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	0	1	Комплекс №1	Устный опрос, практическая работа;
2.	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
3.	Эстафетный бег. Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». СБУ. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
4.	Бег на короткие и длинные дистанции. Бег 100м на результат. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
5.	Прыжки в высоту способом «перешагиванием». Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;

6.	Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
7.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
8.	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
9.	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
10.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
11.	Бег на короткие и длинные дистанции. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
12.	Бег на результат (100 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа; Зачёт;
13.	Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием».	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
14.	Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием».	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа; Зачет;
15.	<b>Спортивные игры. Баскетбол (10 часов).</b> ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры волейбол. Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
16.	Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча. Техническая подготовка в игровых действиях	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
17.	Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча. Техническая подготовка в игровых действиях	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
18.	Техническая подготовка в игровых действиях Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;

19.	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа; Зачет;
20.	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
21.	Приёмы и передачи мяча на месте и в движении.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
22.	Приёмы и передачи мяча на месте и в движении. Удары и блокировка.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
23.	Приёмы и передачи мяча на месте и в движении. Удары и блокировка.	1	0	1	Комплекс №5	Устный опрос; Зачет;
24.	Техническая подготовка в игровых действиях. Учебная игра.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа;
25.	<b>Гимнастика (12 часов).</b> ТБ и правила поведения на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя - ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	0	1	Комплекс №2	Устный опрос; Практическая работа;
26.	Строевые упражнения. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
27.	Строевые упражнения. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
28.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Упражнения на гибкость (девушки).	1	0	1	Комплекс №2	Устный опрос; Практическая работа;
29.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Упражнения на гибкость (девушки).	1	0	1	Комплекс №2	Устный опрос; Практическая работа;
30.	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя - ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа; Зачет;

31.	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя - ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	0	1	Комплекс №2	Устный опрос; Практическая работа;
32.	Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
33.	Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
34.	Строевые упражнения. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
35.	Упражнения в висах и упорах. Эстафеты.	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
36.	Упражнения в висах и упорах. Эстафеты.	1	0	1	Комплекс №2	Практическая работа;
37.	<b>Лыжная подготовка (12 часов).</b> ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
38.	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа; Зачет;
39.	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа; Зачет;
40.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
41.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
42.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа; Зачет;
43.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;
44.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции.	1	0	1	Комплекс №3	Практическая работа;

45.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции.	1	0	1	Комплексе №3	Практическая работа;
46.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции.	1	0	1	Комплексе №3	Практическая работа;
47.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1	0	1	Комплексе №3	Практическая работа;
48.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1	0	1	Комплексе №3	Практическая работа;
49.	<b>Спортивные игры. Баскетбол (10 часов).</b> ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры баскетбол. Перехват мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1	0	1	Комплексе №5	Практическая работа;
50.	Техническая подготовка в игровых действиях. Передачи и ведение мяча. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	1	0	1	Комплексе №5	Практическая работа;
51.	Техническая подготовка в игровых действиях. Передачи и ведение мяча. Штрафной бросок.	1	0	1	Комплексе №5	Практическая работа;
52.	Ведение, передачи, приёмы и броски мяча. Учебная игра.	1	0	1	Комплексе №5	Практическая работа;
53.	Ведение, передачи, приёмы и броски мяча. Учебная игра.	1	0	1	Комплексе №5	Практическая работа;
54.	Ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	1	Комплексе №5	Практическая работа;
55.	Ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Учебная игра.	1	0	1	Комплексе №5	Практическая работа;
56.	Техническая подготовка в игровых действиях. Ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	1	Комплексе №5	Практическая работа;
57.	Техническая подготовка в игровых действиях. Ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Штрафной бросок.	1	0	1	Комплексе №5	Практическая работа;

58.	Штрафной бросок. Техническая подготовка в игровых действиях. Ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Учебная игра.	1	0	1	Комплекс №5	Практическая работа; Зачет;
59.	<b>Модуль «Спорт» (4 часа).</b> ТБ и правила поведения на уроках. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
60.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
61.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0	1	Комплекс №1	Зачет;
62.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
63.	<b>Плавание (2 часа, теория).</b> Техника безопасности на уроках по плаванию. Влияние плавания на состояние здоровья. Теоретическое изучение материала: брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации.	1	0	1	Конспект	Устный опрос;
64.	Теоретическое изучение материала: повороты при плавании брассом.	1	0	1	Конспект	Устный опрос;
65.	<b>Лёгкая атлетика (4 часа).</b> СБУ. Низкий старт до 30 м.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
66.	СБУ. Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1	0	1	Комплекс №1	Практическая работа;
67.	СБУ. Бег на результат 60 м.	1	0	1	Комплекс №1	Зачет;
68.	СБУ. Бег 2000 м (мальчики), 1500м (девочки).	1	0	1	Комплекс №1	Зачет;

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура. 5-7 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. Методическое пособие

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

<https://resh.edu.ru/subject/9/>