

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Управление образованием администрации МО "город Бугуруслан"**

**МБОУ СОШ № 3**

РАССМОТРЕНО  
ШМО учителей спортивно-  
эстетического цикла  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ Е.А.Белокозова

Протокол № 1

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_ О.В.Пятаева

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 3

\_\_\_\_\_ Е.В. Кручинкина

Приказ №

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1535543)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5-9 классов

с одарёнными учащимися

**Бугуруслан 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» разработан учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 476 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

Освоение образовательной программы, за курс 5-9 классов, сопровождается текущим контролем успеваемости, промежуточной аттестацией учащихся (зачет по видам спорта и физкультурно-оздоровительной деятельности). Текущий контроль (теория, практика) является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Годовая оценка выставляется на основе оценок за полугодия и оценки за зачет (промежуточная аттестация).

Двигательную активность необходимо восполнить занятиями дома с помощью самостоятельных упражнений и игр.

Домашнее задание по физической культуре складывается из выполнения комплексов упражнений, физкультурных пауз во время приготовления уроков, упражнений на силу, гибкость, быстроту, координацию движений. Дополняют их новые задания по мере прохождения программного материала.

Важным направлением в организации физического воспитания является врачебный контроль. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития учащиеся распределяются для занятий ФК на основную (I, II), подготовительную (III), и специальную (IV) медицинскую группы. **Данная программа рассчитана на все группы здоровья.** Учащиеся, отнесённые к СМГ, выполняют теоретическую и практическую часть рабочей программы по состоянию здоровья, с коррективкой на дополнение к рабочей программе по ФК (дополнение прилагается).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 5 класс

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

*Модуль «Гимнастика».* 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 средние 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.

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

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.

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

## **7 класс**

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью

«индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

### **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

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

*Модуль «Гимнастика».* 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).

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

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.

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

## **8 класс**

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Акробатические упражнения: Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад; кувырок назад в полушпагат.

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

Строевые упражнения: Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девочки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).

Лазание по канату. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши).

Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девочки).

**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».** (теория, имитация техники). Виды плавания. Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и 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.

**Футбол.** Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая



деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

**Модуль "Перетягивание каната".** Знания о перетягивании каната. История отечественных и зарубежных клубов и команд. Средства общей и специальной физической подготовки при занятиях по перетягиванию каната. Психологическая подготовка. Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по перетягиванию каната. Способы самостоятельной деятельности. Комплексы упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия в перетягивании каната.

Тестирование уровня физической подготовленности по перетягиванию каната.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.

*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) и ранее изученных элементов. Строевые упражнения: Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: Мальчики: опорный прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см), прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

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 полушпагата, 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, коньковый ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

*Модуль «Плавание».* (Теория, имитация). Виды плавания. Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

**Модуль "Перетягивание каната"**. Знания о перетягивании каната. История отечественных и зарубежных клубов и команд. Средства общей и специальной физической подготовки при занятиях по перетягиванию каната. Психологическая подготовка. Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по перетягиванию каната. Способы самостоятельной деятельности. Комплексы упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия в перетягивании каната.

Тестирование уровня физической подготовленности по перетягиванию каната.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений 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);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы 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 обучающимися, 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися 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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге (на вдохе) и проб Генчи (на выдохе), 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 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;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электрон. (цифровые) образова- тельные ресурсы
		Всего	Контрол ные работы	Практи- ческие работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Техника безопасности.	1	0	0	resh.edu.ru
1.2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0	resh.edu.ru
1.3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5	0	0	resh.edu.ru
1.4	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	resh.edu.ru
Итого по разделу:		<b>3</b>			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0	resh.edu.ru
2.2	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1	resh.edu.ru
2.2	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0	
2.3	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0	
2.4	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0,5	
2.5	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	
2.6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	
2.7	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0,5	
2.8	Исследование влияния оздоровительных форм занятий ФК на работу сердца	0.5	0	0	
2.9	Ведение дневника физической культуры	1	0	1	
Итого по разделу:		<b>7</b>			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					

Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0,5	resh.edu.ru
1.2	Упражнения утренней зарядки	0,5	0	0,5	resh.edu.ru
1.3	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0,5	0	0,5	resh.edu.ru
1.4	Водные процедуры после утренней зарядки	0,5	0	0,5	resh.edu.ru
1.5	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	resh.edu.ru
1.6	Упражнения на развитие координации	0,5	0	0,5	resh.edu.ru
1.7	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	resh.edu.ru
Итого по разделу:		<b>5</b>			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол	6	0	6	resh.edu.ru
2.2	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	6	0	6	resh.edu.ru
2.3	Модуль «Гимнастика».	11	0	11	
2.4	Модуль «Лёгкая атлетика».	14	0	14	resh.edu.ru
2.5	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка.	10	0	10	resh.edu.ru
2.6	Футбол. Теоретические и технические действия игры.	6	0	6	resh.edu.ru
Итого по разделу:		<b>55</b>			
Раздел 4.Модуль «Спорт»					
4.1	Модуль «Спорт». Физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО.	4	0	4	resh.edu.ru
Итого по разделу:		4		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ					

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электрон. (цифровые) образовательные ресурсы resh.edu.ru
		Все-го	Контр.р-ты	Прак тич.р-ты		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. <b>Вводный инструктаж. ТБ на уроках Л/А.</b>	1	0	0		resh.edu.ru
2.	Модуль«Лёгкая	1	0	1		resh.edu.ru

	атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой					
3.	<b>Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Модуль «Футбол».</b> ТБ на уроках футбола. Правила игры в футбол. Инвентарь, оборудование, материальная база. Подвижные игры, эстафеты	1	0	1		resh.edu.ru
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		resh.edu.ru
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		resh.edu.ru
6.	Модуль «Футбол». Комплексы ОРУ с футбольным мячом. Игры.	1	0	1		resh.edu.ru
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1		resh.edu.ru
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1		resh.edu.ru
9.	Модуль «Футбол». Индивидуальные технические действия с мячом: ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Игры.	1	0	1		resh.edu.ru
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		resh.edu.ru
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1		resh.edu.ru
12.	Модуль «Футбол». Индивидуальные технические действия с мячом: ведение мяча «по прямой», «по кругу» и	1	0	1		resh.edu.ru

	«змейкой». Игры.					
13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		resh.edu.ru
14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1		resh.edu.ru
15.	Модуль «Футбол». Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру	1	0	1		resh.edu.ru
16.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		resh.edu.ru
17.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		resh.edu.ru
18.	Модуль «Футбол». Эстафеты с ведением и передачей мяча партнеру	1	0	1		resh.edu.ru
19.	<b>Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.</b> Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. ТБ на уроках Б/Б.	1	0	1		resh.edu.ru
20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		resh.edu.ru
21.	Модуль «Футбол». Эстафеты с ведением и передачей мяча партнеру.	1	0	1		resh.edu.ru
22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	1		resh.edu.ru
23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину	1	0	1		resh.edu.ru

	двумя руками от груди с места					
24.	Модуль «Футбол». Индивидуальные технические действия с мячом: передача, остановка мяча стопой. Игры.	1	0	1		resh.edu.ru
25.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1		resh.edu.ru
26.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность <b>Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики</b> Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. ТБ на уроках гимнастики.	1	0	1		resh.edu.ru
27.	Модуль «Футбол». Индивидуальные технические действия с мячом: передача, остановка мяча стопой. Игры.	1	0	1		resh.edu.ru
28.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		resh.edu.ru
29.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		resh.edu.ru
30.	Модуль «Футбол». Индивидуальные технические действия с мячом: удары по мячу ногой, головой. Игры	1	0	1		resh.edu.ru
31.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1		resh.edu.ru
32.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1	0	1		resh.edu.ru
33.	Модуль «Футбол». Индивидуальные технические действия с мячом: удары по мячу ногой, головой. Игры	1	0	1		resh.edu.ru
34.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		resh.edu.ru
35.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		resh.edu.ru
36.	Модуль «Футбол». Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола	1	0	1		resh.edu.ru
37.	Модуль «Гимнастика». Опорный	1	0	1		resh.edu.ru

	прыжок на гимнастического козла					
38.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1		resh.edu.ru
39.	Модуль «Футбол». Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола	1	0	1		resh.edu.ru
40.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		resh.edu.ru
41.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		resh.edu.ru
42.	Модуль «Футбол». Комплексы ОРУ с футбольным мячом. Подвижные игры, эстафеты	1	0	1		resh.edu.ru
43.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1		resh.edu.ru
44.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1		resh.edu.ru
45.	Модуль «Футбол». Индивидуальные технические действия с мячом: ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Игры.	1	0	1		resh.edu.ru
46.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке, скамейке	1	0	1		resh.edu.ru
47.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке, скамейке	1	0	1		resh.edu.ru
48.	Модуль «Футбол». Индивидуальные технические действия с мячом: передача, остановка мяча стопой. Игры.	1	0	1		resh.edu.ru
49.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики Упражнения на развитие координации	1	0	1		resh.edu.ru
50.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки</b> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в	1	0	1		resh.edu.ru

	передвижении на лыжах для развития выносливости					
51.	Модуль «Футбол». Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	0	1		resh.edu.ru
52.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		resh.edu.ru
53.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		resh.edu.ru
54.	Модуль «Футбол». Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	0	1		resh.edu.ru
55.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		resh.edu.ru
56.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		resh.edu.ru
57.	Модуль «Футбол». Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола	1	0	1		resh.edu.ru
58.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		resh.edu.ru
59.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		resh.edu.ru
60.	Модуль «Футбол». Индивидуальные технические действия с мячом: удары по мячу ногой, головой. Игры	1	0	1		resh.edu.ru
61.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		resh.edu.ru
62.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		resh.edu.ru
63.	Модуль «Футбол». Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру	1	0	1		resh.edu.ru
64.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах	1	0	1		resh.edu.ru

	попеременным двухшажным ходом					
65.	Режим дня и его значение для современного школьника Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1		resh.edu.ru
66.	Модуль «Футбол». Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола	1	0	1		resh.edu.ru
67.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		resh.edu.ru
68.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола</b> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		resh.edu.ru
69.	Модуль «Футбол». Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола	1	0	1		resh.edu.ru
70.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	1		resh.edu.ru
71.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		resh.edu.ru
72.	Модуль «Футбол». Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1		resh.edu.ru
73.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. ТБ на уроках В/Б.	1	0	1		resh.edu.ru
74.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1		resh.edu.ru
75.	Модуль «Футбол». Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1		resh.edu.ru
76.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1		resh.edu.ru



77.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		resh.edu.ru
78.	Модуль «Футбол». Подвижные игры и эстафеты с элементами футбол	1	0	1		resh.edu.ru
79.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		resh.edu.ru
80.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1		resh.edu.ru
81.	Модуль «Футбол». Подвижные игры и эстафеты с элементами футбол	1	0	1		resh.edu.ru
82.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1		resh.edu.ru
83.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		resh.edu.ru
84.	Модуль «Футбол». Индивидуальные технические действия с мячом: ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Игры.	1	0	1		resh.edu.ru
85.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		resh.edu.ru
86.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0 0	1		resh.edu.ru
87.	Модуль «Футбол». Индивидуальные технические действия с мячом: передача, остановка мяча стопой. Игры.	1	0	1		resh.edu.ru
88.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		resh.edu.ru
89.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1		resh.edu.ru
90.	Модуль «Футбол». ТБ на уроках	1		1		resh.edu.ru

	футбола. Правила игры в футбол. Инвентарь, оборудование, материальная база. Подвижные игры, эстафеты		0			
91.	<b>Модуль Инструктаж по ТБ на уроках ЛА «Лёгкая атлетика».</b> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		resh.edu.ru
92.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		resh.edu.ru
93.	<b>Модуль «Футбол».</b> Индивидуальные технические действия с мячом: удары по мячу ногой, головой. Игры	1	0	1		resh.edu.ru
94.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Метание малого мяча на дальность	1	0	1		resh.edu.ru
95.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Промежуточная аттестация.	1	0	1		resh.edu.ru
96.	<b>Модуль «Футбол».</b> Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру	1	0	1		resh.edu.ru
97.	Организация и проведение самостоятельных занятий Ведение дневника физической культуры	1	0 0	1		resh.edu.ru
98.	Упражнения утренней зарядки Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1		resh.edu.ru
99.	<b>Модуль «Футбол».</b> Правила безопасного поведения на занятиях футболом и стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя, болельщика Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола	1	0	1		resh.edu.ru
100	<b>Модуль «Футбол».</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола	1	0	1		resh.edu.ru
101	<b>Модуль «Футбол».</b> Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	0	1		resh.edu.ru
102	<b>Подвижные игры, эстафеты. ТБ во время летних каникул.</b>	1	0	1		resh.edu.ru

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электрон. (цифровые) образова- тельные ресурсы
		Всего	Контрол- ные работы	Практи- ческие работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1	Возрождение Олимпийских игр	0,5	0	0,5	resh.edu.ru
1.2	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	0,5	0	0,5	resh.edu.ru
1.3	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	resh.edu.ru
Итого по разделу:		2			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1	Составление дневника физической культуры	0,5	0	0,5	resh.edu.ru
2.2	Физическая подготовка человека	0,25	0	0,25	resh.edu.ru
2.2	Правила развития физических качеств	0,25	0	0,25	resh.edu.ru
2.3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0,5	0	0,5	resh.edu.ru
2.4	Правила измерения показателей физической подготовленности	0,5	0	0,5	resh.edu.ru
2.5	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0,5	0	0,5	resh.edu.ru
2.6	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0,5	0	0,5	resh.edu.ru
Итого по разделу:		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Упражнения для коррекции телосложения	0,5	0	0,5	resh.edu.ru
1.2	Упражнения для профилактики нарушения зрения	0,25	0	0,25	resh.edu.ru
1.3	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	0,25	0	0,25	resh.edu.ru
Итого по разделу:		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»	8	0	8	resh.edu.ru
2.2	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	7	0	7	resh.edu.ru
2.3	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	6	0	6	

2.4	Модуль «Гимнастика».	13	0	13	
2.5	Модуль «Лёгкая атлетика».	14	0	14	resh.edu.ru
	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка.	10	0	10	resh.edu.ru
Итого по разделу:		58			
Раздел 4. Модуль «Спорт»					
4.1	Модуль «Спорт». Физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО.	4	0	4	resh.edu.ru
Итого по разделу:		4		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электрон. (цифровые) образовательные ресурсы
		Все-го	Контр. р-ты	Прак тич. р-ты		
1.	<b>Вводный урок. ТБ на уроках ФК.</b> Физическая подготовка человека Правила развития физических качеств Составление дневника физической культуры	1	0	1		resh.edu.ru
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Инструктаж по ТБ на уроках ЛА</b> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		resh.edu.ru
3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Ранее разученные беговые упражнения, Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский бег	1	0	1		resh.edu.ru
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Гладкий равномерный бег по учебной дистанции	1	0	1		resh.edu.ru
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагиванием»	1	0	1		resh.edu.ru

6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		resh.edu.ru
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Ранее разученные прыжковые упражнения в длину с разбега	1	0	1		resh.edu.ru
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Ранее разученные прыжковые упражнения в длину с разбега	1	0	1		resh.edu.ru
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	1		resh.edu.ru
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в подвижную мишень.	1	0	1		resh.edu.ru
11.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		resh.edu.ru
12.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	1		resh.edu.ru
13.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия в баскетболе	1	0	1		resh.edu.ru
14.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди	1	0	1		resh.edu.ru
15.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	1		resh.edu.ru
16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		resh.edu.ru
17.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила	1	0	1		resh.edu.ru

	измерения. Строевая подготовка.					
18.	Модуль «Гимнастика». <b>ТБ на уроках гимнастики.</b> Строевая подготовка. Акробатическая комбинация.	1	0	1		resh.edu.ru
19.	Модуль «Гимнастика». Строевая подготовка. Акробатическая комбинация	1	0	1		resh.edu.ru
20.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки..	1	0	1		resh.edu.ru
21.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	1	0	1		resh.edu.ru
22.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	1		resh.edu.ru
23.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		resh.edu.ru
24.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		resh.edu.ru
25.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		resh.edu.ru
26.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	1	0	1		resh.edu.ru
27.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	1	0	1		resh.edu.ru
28.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	1		resh.edu.ru
29.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		resh.edu.ru
30.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		resh.edu.ru

31.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		resh.edu.ru
32.	Упражнения для коррекции телосложения Упражнения для профилактики нарушения зрения Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0 0 0	1		resh.edu.ru
33.	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	1		resh.edu.ru
34.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> <b>Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах.	1	0	1		resh.edu.ru
35.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение одновременным двухшажным ходом	1	0	1		resh.edu.ru
36.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение одновременным двухшажным ходом	1	0	1		resh.edu.ru
37.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение одновременным безшажным ходом	1	0	1		resh.edu.ru
38.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение одновременным двухшажным ходом	1	0	1		resh.edu.ru
39.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1		resh.edu.ru
40.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1		resh.edu.ru
41.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	1		resh.edu.ru
42.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших	1	0	1		resh.edu.ru

	трамплинов при спуске с пологого склона					
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1		resh.edu.ru
44.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		resh.edu.ru
45.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		resh.edu.ru
46.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Инструктаж по ТБ на уроках волейбола Приём и передача мяча двумя руками снизу. Игровые действия в волейболе	1	0	1		resh.edu.ru
47.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу. Игровые действия в волейболе	1	0	1		resh.edu.ru
48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками сверху. Игровые действия в волейболе	1	0	1		resh.edu.ru
49.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками сверху. Игровые действия в волейболе	1	0	1		resh.edu.ru
50.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Игровые действия в волейболе	1	0	1		resh.edu.ru
51.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча. Технические действия баскетболиста.	1	0	1		resh.edu.ru
52.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Технические действия баскетболиста.	1	0	1		resh.edu.ru
53.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Технические действия баскетболиста.	1	0	1		resh.edu.ru



54.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками. Прямая нижняя подача мяча. Игровые действия в волейболе	1	0	1		resh.edu.ru
55.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками. Прямая нижняя подача мяча. Игровые действия в волейболе	1	0	1		resh.edu.ru
56.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Инструктаж по ТБ на уроках ЛА</b> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		resh.edu.ru
57.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		resh.edu.ru
58.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		resh.edu.ru
59.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		resh.edu.ru
60.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1		resh.edu.ru
61.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Промежуточная аттестация.	1	0	1		resh.edu.ru
62.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Инструктаж по ТБ на уроках футбола</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1		resh.edu.ru
63.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1		resh.edu.ru
64.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1		resh.edu.ru

65.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		resh.edu.ru
66.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1		resh.edu.ru
67.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удары по воротам	1	0	1		resh.edu.ru
68.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры. ТБ во время летних каникул.	1	0	1		resh.edu.ru

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электрон. (цифровые) образова- тельные ресурсы
		Всего	Контрол ные работы	Практи- ческие работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1	Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами.	1	0	0	resh.edu.ru
1.2	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	0	resh.edu.ru
<b>Итого по разделу:</b>		<b>2</b>			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1	Ведение дневника физической культуры. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1	0	1	resh.edu.ru
2.2	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и процедуры оценивания техники.	1	0	1	resh.edu.ru
2.3	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	1	resh.edu.ru
2.4	Понятие «техническая подготовка». Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	0	1	resh.edu.ru

2.5	Планирование занятий технической подготовкой. Составление плана занятий.	1	0	1	resh.edu.ru
Итого по разделу:		<b>5</b>			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	resh.edu.ru
1.2	Оздоровительные упражнения дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня	1	0	1	resh.edu.ru
Итого по разделу:		<b>2</b>			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»	6	0	6	resh.edu.ru
2.2	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	6	0	6	resh.edu.ru
2.3	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	6	0	6	resh.edu.ru
2.4	Модуль «Гимнастика».	13	0	13	resh.edu.ru
2.5	Модуль «Лёгкая атлетика».	12	0	12	resh.edu.ru
2.6	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка.	12	0	12	resh.edu.ru
Итого по разделу:		<b>55</b>			
Раздел 3. Модуль «Спорт»					
3.1	Модуль «Спорт». Физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО.	4	0	4	resh.edu.ru
Итого по разделу:		<b>4</b>		4	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче- ния	Электрон. (цифровые) образова-
		Все- го	Контр. р-ты	Прак тич.		

				р-ты		тельные ресурсы
1.	<b>Вводный урок. ТБ на уроках ФК.</b> Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	0	1		resh.edu.ru
2.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Инструктаж по ТБ на уроках ЛА</b> Повторение ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения	1	0	1		resh.edu.ru
3.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Повторение ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения	1	0	1		resh.edu.ru
4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1	0	1		resh.edu.ru
5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».	1	0	1		resh.edu.ru
6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».	1	0	1		resh.edu.ru
7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в подвижную мишень.	1	0	1		resh.edu.ru
8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в подвижную мишень.	1	0	1		resh.edu.ru
9.	<i>Модуль «Спорт».</i> Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО	1	0	1		resh.edu.ru
10.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Инструктаж по ТБ на уроках футбола</b> Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	0	1		resh.edu.ru
11.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее	1	0	1		resh.edu.ru

	разученных технических приёмов					
12.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	0	1		resh.edu.ru
13.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола</b> Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения	1	0	1		resh.edu.ru
14.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		resh.edu.ru
15.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Инструктаж по ТБ на уроках волейбола</b> Верхняя прямая подача. Передача двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	0	1		resh.edu.ru
16.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		resh.edu.ru
17.	Понятие «техническая подготовка». Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	0	1		resh.edu.ru
18.	Модуль «Гимнастика». <b>ТБ на уроках гимнастики.</b> Акробатическая комбинация.	1	0	1		resh.edu.ru
19.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Строевая подготовка.	1	0	1		resh.edu.ru
20.	Модуль «Гимнастика». Акробатика. Стойка на голове и руках.	1	0	1		resh.edu.ru
21.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды. Строевая подготовка.	1	0	1		resh.edu.ru
22.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды. Строевая подготовка.	1	0	1		
23.	Модуль «Гимнастика». Комплекс упражнений степ-аэробики. Опорные прыжки.	1	0	1		resh.edu.ru
24.	Модуль «Гимнастика». Комплекс упражнений степ-аэробики. Опорные прыжки.	1	0	1		resh.edu.ru
25.	Модуль «Гимнастика». Висы и	1	0	1		resh.edu.ru

	упоры на невысокой гимнастической перекладине.					
26.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1	0	1		resh.edu.ru
27.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в два приёма	1	0	1		resh.edu.ru
28.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в два приёма	1	0	1		resh.edu.ru
29.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	1		resh.edu.ru
30.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		resh.edu.ru
31.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО.	1	0	1		resh.edu.ru
32.	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		resh.edu.ru
33.	Оздоровительные упражнения дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня	1	0	1		resh.edu.ru
34.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>ТБ на уроках лыжной подготовки.</b> Попеременный двухшажный ход.	1	0	1		resh.edu.ru
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Одновременный одношажный ход.	1	0	1		resh.edu.ru
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Одновременный одношажный ход.	1	0	1		resh.edu.ru
37.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске	1	0	1		resh.edu.ru
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске	1	0	1		resh.edu.ru
39.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным безшажным ходом	1	0	1		resh.edu.ru
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на одновременные хода.	1	0	1		resh.edu.ru
41.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на	1	0	1		resh.edu.ru

	одновременные хода.					
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1		resh.edu.ru
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах до 3 км.	1	0	1		resh.edu.ru
44.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах до 3 км.	1	0	1		resh.edu.ru
45.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах до 3 км.	1	0	1		resh.edu.ru
46.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Инструктаж по ТБ на уроках волейбола</b> Приём и передача мяча двумя руками снизу. Игровые действия в волейболе	1	0	1		resh.edu.ru
47.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача. Передача двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	0	1		resh.edu.ru
48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		resh.edu.ru
49.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		resh.edu.ru
50.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола</b> Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения	1	0	1		resh.edu.ru
51.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения	1	0	1		resh.edu.ru
52.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		resh.edu.ru
53.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам с использованием	1	0	1		resh.edu.ru

	ранее разученных технических приёмов.					
54.	Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами.	1	0	1		resh.edu.ru
55.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	1		resh.edu.ru
56.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Инструктаж по ТБ на уроках ЛА</b> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		resh.edu.ru
57.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		resh.edu.ru
58.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		resh.edu.ru
59.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		resh.edu.ru
60.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	1	0	1		resh.edu.ru
61.	<i>Модуль «Спорт».</i> Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО. Зачет по ФК	1	0	1		resh.edu.ru
62.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Инструктаж по ТБ на уроках футбола</b> Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	0	1		resh.edu.ru
63.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	0	1		resh.edu.ru
64.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	0	1		resh.edu.ru



65.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО.	1	0	1		resh.edu.ru
66.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и процедуры оценивания техники.	1	0	1		resh.edu.ru
67.	Ведение дневника физической культуры. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1	0	1		resh.edu.ru
68.	Планирование занятий технической подготовкой. Составление плана занятий. ТБ во время летних каникул.	1	0	1		resh.edu.ru

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электрон. (цифровые) образова- тельные ресурсы
		Всего	Контрол- ные работы	Практи- ческие работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1	Физическая культура в современном обществе	1	0	0	resh.edu.ru
1.2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0	resh.edu.ru
1.3	Адаптивная физическая культура	1	0	1	resh.edu.ru
Итого по разделу:		3			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1	Коррекция нарушения осанки	1	0	1	resh.edu.ru
2.2	Коррекция избыточной массы тела	1	0	1	resh.edu.ru
2.3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	1	resh.edu.ru
2.4	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	1	resh.edu.ru

Итого по разделу:		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1	resh.edu.ru
1.2	упражнения мышечной релаксации	1	0	1	resh.edu.ru
1.3	профилактика общего утомления и остроты зрения	1	0	1	resh.edu.ru
Итого по разделу:		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»	7	0	9	resh.edu.ru
2.2	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	8	0	10	resh.edu.ru
2.3	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	9	0	9	resh.edu.ru
2.4	Модуль «Гимнастика».	14	0	16	resh.edu.ru
2.5	Модуль «Лёгкая атлетика».	16	0	16	resh.edu.ru
2.6	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка.	18	0	18	resh.edu.ru
2.7	Модуль «Плавательная подготовка»	3	0	3	resh.edu.ru
2.8	<b>Перетягивание каната (модуль «Перетягивание каната»)</b>	5	0	5	resh.edu.ru
Итого по разделу:		80			
Раздел 3 Модуль «Спорт»					
3.1	Модуль «Спорт». Физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО.	12	0	4	resh.edu.ru
Итого по разделу:		12		4	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электрон. (цифровые) образовательные ресурсы
		Все-го	Контр. р-ты	Прак тич. р-ты		

1.	<b>Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках Л/А</b> Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	1	0	1		resh.edu.ru
2.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	1		resh.edu.ru
3.	Физическая культура в современном обществе  Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1		resh.edu.ru
4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	0	1		resh.edu.ru
5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег	1	0	1		resh.edu.ru
6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	0	1		resh.edu.ru
7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1	0	1		resh.edu.ru
8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1		resh.edu.ru
9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1		resh.edu.ru
10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1	0	1		resh.edu.ru

11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча, снаряда	1	0	1		resh.edu.ru
12	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча, снаряда	1	0	1		resh.edu.ru
13.	<i>Модуль «Спорт».</i> Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО	1	0	1		resh.edu.ru
14.	<b>Инструктаж по т/б на занятиях футбола</b> <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1		resh.edu.ru
15.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия	1	0	1		resh.edu.ru
16.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов	1	0	1		resh.edu.ru
17.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов	1	0	1		resh.edu.ru
18.	<b>Инструктаж по т/б на занятиях волейбола</b> <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Тактические действия в защите и нападении	1	0	1		resh.edu.ru
19.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямой нападающий удар	1	0	1		resh.edu.ru
20.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с	1	0	1		resh.edu.ru

	места					
21.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		resh.edu.ru
22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		resh.edu.ru
23.	<b>Инструктаж по т/б на занятиях баскетбола</b> <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Повороты с мячом на месте. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технич.приёмов.	1	0	1		resh.edu.ru
24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технич.приёмов.	1	0	1		resh.edu.ru
25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		resh.edu.ru
26.	<b>Инструктаж по т/б на занятиях гимнастики</b> <i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине. Строевая подготовка.	1	0	1		resh.edu.ru
27.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине. Строевая подготовка.	1	0	1		resh.edu.ru
28.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на	1	0	1		resh.edu.ru

	перекладине. Строевая подготовка.					
29.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок	1	0	1		resh.edu.ru
30.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок.	1	0	1		resh.edu.ru
31.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок.	1	0	1		resh.edu.ru
32.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Акробатика	1	0	1		resh.edu.ru
33.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Акробатика	1	0	1		resh.edu.ru
34.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на гибкость	1	0	1		resh.edu.ru
35.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на гибкость	1	0	1		resh.edu.ru
36.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Силовая подготовка	1	0	1		resh.edu.ru
37.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Силовая подготовка	1	0	1		resh.edu.ru
38.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (Д) Лазание по канату (Ю)	1	0	1		resh.edu.ru
39.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (Д) Лазание по канату (Ю)	1	0	1		resh.edu.ru

40.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО	1	0	1		resh.edu.ru
41.	Упражнения мышечной релаксации. Игры.	1	0	1		resh.edu.ru
42.	Профилактика общего утомления и остроты зрения. Игры.	1	0	1		resh.edu.ru
43.	Коррекция избыточной массы тела Подвижные игры.	1	0	1		resh.edu.ru
44.	Коррекция осанки. Подвижные игры	1	0	1		resh.edu.ru
45.	Адаптивная физическая культура	1	0	1		resh.edu.ru
46	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой  Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	1		resh.edu.ru
47	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		resh.edu.ru
48	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		resh.edu.ru
49	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		resh.edu.ru
50.	<b>Инструктаж по т/б на занятиях лыжной подготовки</b> Модуль	1	0	1		resh.edu.ru

	«Зимние виды спорта». Попеременный двухшажный ход.					
51.	Модуль «Зимние виды спорта». Попеременный двухшажный ход.	1	0	1		resh.edu.ru
52.	Модуль «Зимние виды спорта». Одновременный одношажный ход.	1	0	1		resh.edu.ru
53.	Модуль «Зимние виды спорта». Одновременный одношажный ход.	1	0	1		resh.edu.ru
54.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	0	1		resh.edu.ru
55.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	0	1		resh.edu.ru
56.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	0	1		resh.edu.ru
57.	Модуль «Зимние виды спорта». Коньковый ход.	1	0	1		resh.edu.ru
58.	Модуль «Зимние виды спорта». Коньковый ход.	1	0	1		resh.edu.ru
59.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъёмы, спуски, торможения .	1	0	1		resh.edu.ru
60.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъёмы, спуски, торможения .	1	0	1		resh.edu.ru
61.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции до 5 км	1	0	1		resh.edu.ru



62.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции до 5 км	1	0	1		resh.edu.ru
63.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции до 5 км	1	0	1		resh.edu.ru
64.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции до 5 км	1	0	1		resh.edu.ru
65.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции до 5 км	1	0	1		resh.edu.ru
66.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	0	1		resh.edu.ru
67.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	0	1		resh.edu.ru
68.	<i>Модуль «Спорт».</i> Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО	1	0	1		resh.edu.ru
69.	<i>Модуль «Спорт».</i> Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО	1	0	1		resh.edu.ru
70.	<i>Модуль «Спорт».</i> Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО	1	0	1		resh.edu.ru
71.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	1		resh.edu.ru
72.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i>Волейбол.</i> Техническая подготовка (приём-передачи, подачи,	1	0	1		resh.edu.ru

	нападающий удар). Игра по правилам					
73.	<b>Инструктаж по т/б на занятиях по перетягиванию каната</b>  <b>Знания о перетягивании каната, общие сведения, правила организации и проведения соревнований</b>	1	0	1		resh.edu.ru
74.	Стратегия и тактика в перетягивании каната, травмы, методы и меры предупреждения травматизма	1	0	1		resh.edu.ru
75.	Подбор и составление комплексов ОРУ с канатом, технические приёмы и тактические действия	1	0	1		resh.edu.ru
76.	Индивидуальные действия при схватках смешанных, женских команд; полных и неполных составах	1	0	1		resh.edu.ru
77.	Командные действия в различных игровых ситуациях, перестановки, взаимодействия	1	0	1		resh.edu.ru
78.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i>Волейбол.</i> Техническая подготовка (приём-передачи, подачи, нападающий удар). Игра по правилам	1	0	1		resh.edu.ru
79.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i>Волейбол.</i> Техническая подготовка (приём-передачи, подачи, нападающий удар). Игра по правилам	1	0	1		resh.edu.ru
80.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i>Баскетбол.</i> Техническая подготовка в баскетболе (ведение, передачи, ловли, броски). Игра по правилам	1	0	1		resh.edu.ru

81.	<i>Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО</i>	1	0	1		resh.edu.ru
82.	<b>Инструктаж по т/б на занятиях футбола</b> <i>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техническая подготовка в футболе (ведение, удары, передачи, остановка). Игра по правилам.</i>	1	0	1		resh.edu.ru
83.	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техническая подготовка в футболе (ведение, удары, передачи, остановка). Игра по правилам.</i>	1	0	1		resh.edu.ru
84.	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техническая подготовка в футболе (ведение, удары, передачи, остановка). Игра по правилам.</i>	1	0	1		resh.edu.ru
85.	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техническая подготовка в футболе (ведение, удары, передачи, остановка). Игра по правилам.</i>	1	0	1		resh.edu.ru
86.	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техническая подготовка в футболе (ведение, удары, передачи, остановка). Игра по правилам.</i>	1	0	1		resh.edu.ru
87.	<i>Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО</i>	1	0	1		resh.edu.ru
88.	<i>Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО</i>	1	0	1		resh.edu.ru
89.	<i>Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО.</i> <b>Промежуточная аттестация.</b>	1	0	1		resh.edu.ru
90.	<b>Инструктаж по т/б на занятиях Л/А</b> <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i>	1	0	1		resh.edu.ru

	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях (бег на короткие и средние дистанции). Игры					
91.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях (бег на короткие и средние дистанции). Игры	1	0	1		resh.edu.ru
92.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях (эстафетный бег). Игры	1	0	1		resh.edu.ru
93.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях (эстафетный бег). Игры	1	0	1		resh.edu.ru
94.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях (прыжки в высоту, в длину). Игры	1	0	1		resh.edu.ru
95.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях (прыжки в высоту, в длину). Игры	1	0	1		resh.edu.ru
96.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1		resh.edu.ru
97.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1		resh.edu.ru
98.	<i>Модуль «Спорт».</i> Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО	1	0	1		resh.edu.ru
99.	<i>Модуль «Спорт».</i> Физическая подготовка к выполнению	1	0	1		resh.edu.ru

	нормативов Комплекса ГТО					
100	Общая и прикладная физическая подготовка. Модуль «Плавание» (теория, имитация): кроль на груди, спине, брасс	1	0	1		resh.edu.ru
101	Общая и прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий. Модуль «Плавание»: виды плавания, ТБ на воде	1	0	1		resh.edu.ru
102	Общая и прикладная физическая подготовка. Упражнения на развитие силы, скорости. Модуль «Плавание»: меры безопасности во время купания на воде. ТБ во время летнего отдыха	1	0	1		resh.edu.ru

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электрон. (цифровые) образова- тельные ресурсы
		Всего	Контрол ные работы	Практи- ческие работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					

1.1	Здоровье и здоровый образ жизни	0,5	0	0	resh.edu.ru
1.2	Пешие туристские подходы	0,5	0	0	resh.edu.ru
1.3	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	resh.edu.ru
1.4	Вводный инструктаж. Техника безопасности. Знакомство с программ-ным материалом и требованиями к его освоению.	1	0	0	resh.edu.ru
Итого по разделу:		3			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1	Восстановительный массаж	0,5	0	0	resh.edu.ru
2.2	Банные процедуры	0,5	0	0	resh.edu.ru
2.3	Измерение функциональных резервов организма	0,5	0	0	resh.edu.ru
2.4	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	0,5	0	0	resh.edu.ru
Итого по разделу:		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0,5	0	resh.edu.ru
1.2	Занятия физической культурой и режим питания	0,5	0	0	resh.edu.ru
1.3	Упражнения для снижения избыточной массы тела	0,5	0	0	resh.edu.ru
1.4	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	0	0	resh.edu.ru
Итого по разделу:		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»	6	0	6	resh.edu.ru
2.2	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	7	0	7	resh.edu.ru
2.3	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	9	0	9	resh.edu.ru
2.4	Модуль «Гимнастика».	16	0	16	resh.edu.ru
2.5	Модуль «Лёгкая атлетика».	16	0	16	resh.edu.ru
2.6	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка.	17	0	17	resh.edu.ru
2.7	<b>Перетягивание каната. (модуль «Перетягивание каната»)</b>	5	0	5	resh.edu.ru
2.8	Модуль «Плавательная подготовка»	3	0	3	resh.edu.ru
	Атлетическая и ритмическая гимнастика. Упражнения черлидинга	4	0	4	resh.edu.ru
Итого по разделу:		83			
<b>Раздел 4. Модуль «Спорт»</b>					
4.1	Модуль «Спорт». Физическая	12	0	12	resh.edu.ru

	подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО.				
	Итого по разделу:	12	0	12	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электрон. (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контр. р-ты	Практич. р-ты		
1.	<b>Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках Л/А</b> Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	1	0	1		resh.edu.ru
2.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях (бег на короткие и средние дистанции)	1	0	1		resh.edu.ru
3.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях (бег на короткие и средние дистанции)	1	0	1		resh.edu.ru
4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях (эстафетный бег)	1	0	1		resh.edu.ru
5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях (прыжки в высоту, в длину)	1	0	1		resh.edu.ru
6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях (прыжки в высоту, в длину)	1	0	1		resh.edu.ru
7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях (прыжки в высоту, в длину)	1	0	1		resh.edu.ru
8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на	1	0	1		resh.edu.ru

	дальность					
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1		resh.edu.ru
10.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		resh.edu.ru
11.	Здоровье и здоровый образ жизни Пешие туристические походы	1	0 0	1		resh.edu.ru
12	<b>Техника безопасности на уроках футбола</b> Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техническая подготовка в футболе (ведение, удары, передачи, остановка). Игра по правилам.	1	0	1		resh.edu.ru
13.	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техническая подготовка в футболе (ведение, удары, передачи, остановка). Игра по правилам.	1	0	1		resh.edu.ru
14.	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техническая подготовка в футболе (ведение, удары, передачи, остановка). Игра по правилам.	1	0	1		resh.edu.ru
15.	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техническая подготовка в футболе (ведение, удары, передачи, остановка). Игра по правилам.	1	0	1		resh.edu.ru
16.	<b>Техника безопасности на уроках волейбола</b> Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка (приём-передачи, подачи, нападающий удар). Игра по правилам	1	0	1		resh.edu.ru
17.	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка (приём-передачи, подачи, нападающий удар). Игра по правилам	1	0	1		resh.edu.ru
18.	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка (приём-передачи, подачи, напа-	1	0	1		resh.edu.ru



	дающий удар). Игра по правилам					
19.	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка (приём-передачи, подачи, нападающий удар). Игра по правилам	1	0	1		resh.edu.ru
20.	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка (приём-передачи, подачи, нападающий удар). Игра по правилам	1	0	1		resh.edu.ru
21.	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка (приём-передачи, подачи, нападающий удар). Игра по правилам	1	0	1		resh.edu.ru
22.	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка (приём-передачи, подачи, нападающий удар). Игра по правилам	1	0	1		resh.edu.ru
23.	<b>Техника безопасности на уроках баскетбола</b> Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка (ведение, передачи, ловли, броски). Игра по правилам	1	0	1		resh.edu.ru
24.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка (ведение, передачи, ловли, броски). Игра по правилам	1	0	1		resh.edu.ru
25.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка (ведение, передачи, ловли, броски). Игра по правилам	1	0	1		resh.edu.ru
26.	Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела	1		1		resh.edu.ru
27.	<b>Техника безопасности на уроках гимнастики</b> Модуль «Гимнастика». Строевая подготовка. Повороты в движении	1	0	1		resh.edu.ru
28.	Модуль «Гимнастика». Строевая подготовка. Повороты в движении	1	0	1		resh.edu.ru
29.	Модуль «Гимнастика». Строевая подготовка. Повороты в движении	1	0	1		resh.edu.ru
30.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация (длинный кувырок с разбега, кувырок назад, стойки, «мосты»)	1	0	1		resh.edu.ru
31.	Модуль «Гимнастика».	1	0	1		resh.edu.ru

	Акробатическая комбинация (длинный кувырок с разбега, кувырок назад, стойки, «мосты»)					
32.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация (длинный кувырок с разбега, кувырок назад, стойки, «мосты»)	1	0	1		resh.edu.ru
33.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине. (Размахивание, соскок прогнувшись)	1	0	1		resh.edu.ru
34.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине. (Размахивание, соскок прогнувшись)	1	0	1		resh.edu.ru
35.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату	1	0	1		resh.edu.ru
36.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату	1	0	1		resh.edu.ru
37.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1		resh.edu.ru
38.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1		resh.edu.ru
39.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок. (Ю. – согнув ноги, Д.-боком)	1	0	1		resh.edu.ru
40.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок. (Ю. – согнув ноги, Д.-боком)	1	0	1		resh.edu.ru
41.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1		resh.edu.ru
42.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1		resh.edu.ru
43.	Модуль «Гимнастика». <b>Упражнения черлидинга</b>	1	0	1		resh.edu.ru
44.	Модуль «Гимнастика». <b>Упражнения черлидинга</b>	1	0	1		resh.edu.ru
45.	Атлетическая, ритмическая гимнастика. Игры	1	0	1		resh.edu.ru
46.	Атлетическая, ритмическая гимнастика. Игры	1	0	1		resh.edu.ru
47.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в	1	0	1		resh.edu.ru

	показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
48.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		resh.edu.ru
49.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	0	1		resh.edu.ru
50.	Измерение функциональных резервов организма Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1		1		resh.edu.ru
51.	<b>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки</b> Модуль «Зимние виды спорта».ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1		resh.edu.ru
52.	Модуль «Зимние виды спорта». Попеременный двухшажный ход.	1	0	1		resh.edu.ru
53.	Модуль «Зимние виды спорта». Одновременный одношажный ход.	1	0	1		resh.edu.ru
54.	Модуль «Зимние виды спорта». Одновременный одношажный ход.	1	0	1		resh.edu.ru
55.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	0	1		resh.edu.ru
56.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	0	1		resh.edu.ru
57.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	0	1		resh.edu.ru
58.	Модуль «Зимние виды спорта». Коньковый ход.	1	0	1		resh.edu.ru
59.	Модуль «Зимние виды спорта». Коньковый ход.	1	0	1		resh.edu.ru
60.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъёмы, спуски, торможения .	1	0	1		resh.edu.ru
61.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъёмы, спуски, торможения .	1	0	1		resh.edu.ru
62.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в	1	0	1		resh.edu.ru

	передвижении на лыжах по учебной дистанции до 5 км					
63.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции до 5 км	1	0	1		resh.edu.ru
64.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции до 5 км	1	0	1		resh.edu.ru
65.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции до 5 км	1	0	1		resh.edu.ru
66.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции до 5 км	1	0	1		resh.edu.ru
67.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	0	1		resh.edu.ru
68.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		resh.edu.ru
69.	Восстановительный массаж Банные процедуры	1	0	1		resh.edu.ru
70.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	1		resh.edu.ru
71.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		resh.edu.ru
72.	<b>Инструктаж по т/б на занятиях по перетягиванию каната</b> <b>Знания о перетягивании каната,</b> общие сведения, правила организации и проведения соревнований	1	0	1		resh.edu.ru
73.	Стратегия и тактика в перетягивании каната, травмы, методы и меры предупреждения травматизма	1	0	1		resh.edu.ru
74.	Подбор и составление комплексов	1	0	1		resh.edu.ru

	ОРУ с канатом, технические приёмы и тактические действия					
75.	Индивидуальные действия при схватках смешанных, женских команд; полных и неполных составах	1	0	1		resh.edu.ru
76.	Командные действия в различных игровых ситуациях, перестановки, взаимодействия	1	0	1		resh.edu.ru
77.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		resh.edu.ru
78.	<b>Инструктаж по т/б на занятиях баскетбола</b> Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка (ведение, передачи, ловли, броски). Игра по правилам	1	0	1		resh.edu.ru
79.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка (ведение, передачи, ловли, броски). Игра по правилам	1	0	1		resh.edu.ru
80.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка (ведение, передачи, ловли, броски). Игра по правилам	1	0	1		resh.edu.ru
81.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		resh.edu.ru
82.	<b>Инструктаж по т/б на занятиях футбола</b> Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техническая подготовка (ведение, удары, передачи, остановка). Игра по правилам.	1	0	1		resh.edu.ru
83.	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техническая подготовка (ведение, удары, передачи, остановка). Игра по правилам.	1	0	1		resh.edu.ru
84.	Модуль «Спортивные игры».	1	0	1		resh.edu.ru

	<i>Футбол.</i> Техническая подготовка (ведение, удары, передачи, остановка). Игра по правилам.					
85.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i>Футбол.</i> Техническая подготовка (ведение, удары, передачи, остановка). Игра по правилам.	1	0	1		resh.edu.ru
86.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i>Футбол.</i> Техническая подготовка (ведение, удары, передачи, остановка). Игра по правилам.	1	0	1		resh.edu.ru
87.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подготовка к зачету.	1	0	1		resh.edu.ru
88.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подготовка к зачету.	1	0	1		resh.edu.ru
89.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. <b>Обязательный зачет.</b>	1	0	1		resh.edu.ru
90.	<b>Инструктаж по т/б на занятиях Л/А Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях (бег на короткие и средние дистанции). Игры	1	0	1		resh.edu.ru
91.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях (бег на короткие и средние дистанции). Игры	1	0	1		resh.edu.ru
92.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1	0	1		resh.edu.ru

	(эстафетный бег). Игры					
93.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях (эстафетный бег). Игры	1	0	1		resh.edu.ru
94.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях (прыжки в высоту, в длину). Игры	1	0	1		resh.edu.ru
95.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях (прыжки в высоту, в длину). Игры	1	0	1		resh.edu.ru
96.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1		resh.edu.ru
97.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1		resh.edu.ru
98.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		resh.edu.ru
99.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		resh.edu.ru
100	Общая и прикладная физическая подготовка. Модуль «Плавание» (теория, имитация): кроль на груди, спине, брасс	1	0	1		resh.edu.ru
101	Общая и прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий. Модуль «Плавание»: виды плавания, ТБ на воде	1	0	1		resh.edu.ru
102	Общая и прикладная физическая подготовка. Упражнения на развитие силы, скорости. Модуль «Плавание»: меры безопасности во время купания на воде. ТБ во время летнего отдыха	1	0	1		resh.edu.ru

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

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

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»

Физическая культура. 8-9 класс/В.И. Лях, Виленский М.Я., и другие; под редакцией Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций — М: Просвещение, 2019;

- Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019

- Физическая культура. 8-9 класс/В.И. Лях, Виленский М.Я., и другие; под редакцией Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

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

<https://infourok.ru/>

<https://slide-share.ru>

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

#### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

- мультимедийное оборудование;

- спортивное оборудование и инвентарь спортзала



## ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- гимнастический козёл;
- подкидной мост;
- перекладины (съёмные);
- канат;
- комплекты лыж;
- волейбольная сеть;
- баскетбольные кольца;
- мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые, фитнес мячи, набивные мячи.

(1, 3 кг);

- стойки для прыжков в высоту;
- эстафетные палочки;
- скакалки;
- обручи;
- кубики (ориентиры)
- фишки