

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА:
на заседании методического совета
МАОУ «Новоатъяловская СОШ»
протокол № 6 от 30.06.2023

УТВЕРЖДЕНА:
приказом № 467-од от 15.08.2023
директор школы

Ф. Ф. Исакова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1561443)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов основного общего образования

Составитель: Комарков Андрей Сергеевич,
учитель физической культуры

Новоатъялово 2023

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Тема 1. 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.

Тема 2. 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.

Тема 3. Оздоровительная физическая культура.

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.

Тема 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Лыжная подготовка»

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.

Тема 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Тема 1. 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.

Тема 2. 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.

Тема 3. Оздоровительная физическая культура.

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.

Тема 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»

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 «Лыжная подготовка»

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.

Тема 5. Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

Тема 1. 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.

Тема 2. 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».

Тема 3. Оздоровительная физическая культура.

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.

Тема 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

Модуль «Лыжная подготовка»

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.

Тема 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Тема 1. Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.

Тема 2. Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Тема 3. Оздоровительная физическая культура.

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

Тема 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка»

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 «Лыжная подготовка»

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом,

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

Модуль «Спортивные игры»

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

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

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

Тема 5. Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

9 КЛАСС

Тема 1. Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Тема 2. Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.

Тема 3. Оздоровительная физическая культура.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.

Тема 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка»

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 «Лыжная подготовка»

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

Модуль «Спортивные игры»

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

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

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

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

Тема 5. Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять

индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений 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 «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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

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

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять 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);
- 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;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;
- её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня и его значение для учащихся школы	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Составление дневника физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.2	Утренняя гимнастика и закаливание	1	0	1	
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Модуль «Лёгкая атлетика»	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Модуль «Лыжная подготовка»	11	0	11	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Модуль «Спортивные игры»	21	0	21	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Ведение дневника физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.2	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.3	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.2	Модуль «Лёгкая атлетика»	13	0	13	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.3	Модуль «Лыжная подготовка»	13	0	13	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.4	Модуль «Спортивные игры»	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Ведение дневника по физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.2	Двигательные действия как основа технической подготовки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.3	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.2	Модуль «Лёгкая атлетика»	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.3	Модуль «Лыжная подготовка»	11	0	11	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.4	Модуль «Спортивные игры»	21	0	21	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.2	Модуль «Лёгкая атлетика»	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

2.3	Модуль «Лыжная подготовка»	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.4	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.5	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.6	Модуль «Спортивные игры». Футбол	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	0	5	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

2.2	Модуль «Лёгкая атлетика»	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.3	Модуль «Лыжная подготовка»	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.4	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.5	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.6	Модуль «Спортивные игры». Футбол	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	0	5	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.	1	0	1	06.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	1	08.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1	13.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1	15.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
5	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	1	20.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
6	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	1	22.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

7	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	1	27.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
8	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	1	29.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
9	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	0	1	04.10.2023	https://www.gto.ru/norms
10	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	0	1	06.10.2023	https://www.gto.ru/norms
11	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	1	0	1	11.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
12	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	1	0	1	13.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
13	Ведение баскетбольного мяча.	1	0	1	18.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
14	Ведение баскетбольного мяча.	1	0	1	20.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
15	Ловля и передача мяча.	1	0	1	25.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
16	Ловля и передача мяча.	1	0	1	27.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
17	Бросок баскетбольного мяча в корзину.	1	0	1	08.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
18	Бросок баскетбольного мяча в корзину.	1	0	1	10.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
19	Режим дня школьника. Физическое развитие человека.	1	0	1	15.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
20	Акробатические упражнения.	1	0	1	17.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

21	Акробатические упражнения.	1	0	1	22.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
22	Опорный прыжок.	1	0	1	24.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
23	Опорный прыжок.	1	0	1	29.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
24	Упражнения на развитие координации	1	0	1	06.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
25	Комбинации на гимнастическом бревне (д), на гимнастической перекладине (м).	1	0	1	08.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
26	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	0	1	13.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
27	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	0	1	15.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
28	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	0	1	20.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
29	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по гимнастике.	1	0	1	22.12.2023	https://www.gto.ru/norms
30	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по гимнастике.	1	0	1	27.12.2023	https://www.gto.ru/norms
31	Правила ТБ на уроках волейбола. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	1	29.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
32	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	1	10.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

33	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	0	1	12.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
34	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	0	1	17.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
35	Осанка как показатель физического развития человека.	1	0	1	19.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
36	Упражнения на развитие гибкости и координации.	1	0	1	24.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
37	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1	0	1	26.01.2024	https://www.gto.ru/norms
38	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1	0	1	31.01.2024	https://www.gto.ru/norms
39	ТБ на уроках лыжной подготовки. Повороты и преодоление препятствий на лыжах.	1	0	1	07.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
40	Техника лыжных ходов.	1	0	1	09.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
41	Техника лыжных ходов.	1	0	1	14.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
42	Техника лыжных ходов.	1	0	1	16.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
43	Техника лыжных ходов.	1	0	1	21.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
44	Техника лыжных ходов.	1	0	1	23.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
45	Техника лыжных ходов.	1	0	1	28.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
46	Спуск и подъёмы на лыжах.	1	0	1	06.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
47	Спуск и подъёмы на лыжах.	1	0	1	08.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

48	Спуск и подъёмы на лыжах.	1	0	1	13.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
49	Спуск и подъёмы на лыжах.	1	0	1	15.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
50	ТБ на уроках волейбола. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	0	1	20.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
51	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	1	22.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
52	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	0	1	03.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
53	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	0	1	05.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
54	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	0	1	10.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
55	Самостоятельные занятия. Дневник физической культуры.	1	0	1	12.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
56	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	17.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
57	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	19.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
58	Прыжок в высоту.	1	0	1	24.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
59	Прыжок в высоту.	1	0	1	26.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
60	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	03.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
61	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	08.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

62	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	10.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
63	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	0	1	15.05.2024	https://www.gto.ru/norms
64	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	0	1	17.05.2024	https://www.gto.ru/norms
65	ТБ на уроках по футболу. Удар по неподвижному мячу.	1	0	1	22.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1	24.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
67	Ведение футбольного мяча.	1	0	1	29.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
68	Обводка мячом ориентиров.	1	0	1	31.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	0	1	04.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2	Влияние занятий легкой атлетикой на организм школьника. Беговые упражнения.	1	0	1	07.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	1	0	1	11.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4	Метание малого мяча в цель.	1	0	1	14.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
5	Метание малого мяча.	1	0	1	18.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
6	Правила и способы самостоятельного развития	1	0	1	21.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	физических качеств. Кроссовая подготовка.					
7	Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	25.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
8	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	28.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
9	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Спринтерский бег.	1	0	1	02.10.2023	https://www.gto.ru/norms
10	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Кроссовая подготовка.	1	0	1	05.10.2023	https://www.gto.ru/norms
11	Правила поведения и техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки и перемещения баскетболиста. Повороты и остановки. Технические действия баскетболиста без мяча.	1	0	1	09.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
12	Ведение мяча.	1	0	1	12.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
13	Передачи мяча в парах.	1	0	1	16.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
14	История развития баскетбола. Бросок мяча.	1	0	1	19.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

15	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Бросок мяча.	1	0	1	23.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
16	Размеры площадки, щита, расстояние до кольца. Ведение мяча.	1	0	1	26.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
17	Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	1	0	1	09.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
18	Правила игры и жестикация судей. Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	1	0	1	13.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
19	Возрождение олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1	0	1	16.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
20	Правила развития физических качеств. Физическая подготовка человека.	1	0	1	20.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
21	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Правила техники безопасности и гигиены мест	1	0	1	23.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	занятий физическими упражнениями. Кувырок вперед.					
22	Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	0	1	27.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
23	Стойка на лопатках.	1	0	1	30.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
24	Прыжки через скакалку.	1	0	1	04.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
25	Акробатическая комбинация.	1	0	1	07.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
26	Опорные прыжки.	1	0	1	11.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
27	Упражнения на гимнастическом бревне (дев). Висы и упоры (мал).	1	0	1	14.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
28	Висы и упоры. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	0	1	18.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
29	История организации и проведение первых Олимпийских игр современности. Опорный прыжок.	1	0	1	21.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
30	Ритмическая гимнастика (дев). Лазанье по канату (мал).	1	0	1	25.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
31	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	28.12.2023	https://www.gto.ru/norms
32	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Гибкость.	1	0	1	11.01.2024	https://www.gto.ru/norms

33	Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и перемещения.	1	0	1	15.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
34	История развития волейбола. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча.	1	0	1	18.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
35	Профилактика нарушения зрения.	1	0	1	22.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
36	Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжные ходы.	1	0	1	25.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
37	Классификация лыжных ходов. Лыжные ходы.	1	0	1	29.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
38	Лыжные ходы.	1	0	1	01.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
39	Лыжные ходы.	1	0	1	05.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
40	Развитие лыжных гонок и биатлона в Тюменской области. Лыжные ходы. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.	1	0	1	08.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
41	Подъемы и спуски.	1	0	1	12.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
42	Преодоление трамплинов. Торможение.	1	0	1	15.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
43	Подъемы и спуски.	1	0	1	19.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

44	Выносливость. Повороты на месте.	1	0	1	26.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
45	Торможение. Преодоление подъемов и спусков на дистанции.	1	0	1	29.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
46	Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	0	1	04.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
47	Прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	07.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
48	Эстафета.	1	0	1	11.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
49	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Прохождение дистанции 2 км.	1	0	1	14.03.2024	https://www.gto.ru/norms
50	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	18.03.2024	https://www.gto.ru/norms
51	Техника безопасности на уроках волейбола. Упражнения в парах.	1	0	1	21.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
52	Подача мяча.	1	0	1	01.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
53	Техническая подготовка. Передачи мяча.	1	0	1	04.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
54	Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	1	0	1	08.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

55	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила измерения показателей физической подготовленности.	1	0	1	11.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
56	Коррекция телосложения с использованием дополнительных отягощений.	1	0	1	15.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
57	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега.	1	0	1	18.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
58	Прыжок в высоту с разбега.	1	0	1	22.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
59	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень.	1	0	1	25.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
60	Спринтерский бег. Бег 30м.	1	0	1	29.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
61	Кроссовая подготовка.	1	0	1	02.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
62	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	06.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
63	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Прыжок в длину с места.	1	0	1	13.05.2024	https://www.gto.ru/norms
64	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Бег 60м.	1	0	1	16.05.2024	https://www.gto.ru/norms
65	Правила поведения и техника безопасности на уроках футбола. Ведение мяча.	1	0	1	20.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

66	Размеры площадки и ворот. Передачи мяча.	1	0	1	23.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
67	Удар по мячу.	1	0	1	27.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
68	Правила игры и жестикуляция судей. Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	1	0	1	30.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Дневник ФК. Техническая подготовка. Двигательное действие, умение, навык.	1	0	1	05.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетике. Беговые упражнения.	1	0	1	06.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3	Метание малого мяча.	1	0	1	12.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4	Метание малого на дальность.	1	0	1	13.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
5	Бег с преодолением препятствий. Бег 300м. Эстафетный бег.	1	0	1	19.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
6	Бег с преодолением препятствий. Бег 1000м.	1	0	1	20.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
7	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	26.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
8	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	27.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
9	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.	1	0	1	03.10.2023	https://www.gto.ru/norms

10	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.	1	0	1	04.10.2023	https://www.gto.ru/norms
11	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника стоек и перемещений баскетболиста, ведение мяча.	1	0	1	10.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
12	Техника стоек и перемещений баскетболиста, ведение, передачи мяча.	1	0	1	11.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
13	Техника передачи мяча в парах. Ведение мяча.	1	0	1	17.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
14	Передача и ловля баскетбольного мяча после отскока от пола.	1	0	1	18.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
15	Техника броска мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	1	0	1	24.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
16	Ловля и передачи мяча, ведение мяча. Броски в кольцо.	1	0	1	25.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
17	Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	0	1	07.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
18	Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	0	1	08.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
19	Техника безопасности на уроках гимнастике. Олимпийское движение в СССР и России.	1	0	1	14.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	Олимпийские чемпионы. Воспитание личности на ФК.					
20	Акробатическая комбинация.	1	0	1	15.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
21	Акробатическая комбинация.	1	0	1	21.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
22	Развитие гибкости.	1	0	1	22.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
23	Опорный прыжок.	1	0	1	28.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
24	Комбинация на бревне (девочки), на перекладине (юноши).	1	0	1	29.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
25	Лазанье по канату в два приёма. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	05.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
26	Акробатическая комбинация.	1	0	1	06.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
27	Акробатическая комбинация.	1	0	1	12.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
28	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.	1	0	1	13.12.2023	https://www.gto.ru/norms
29	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.	1	0	1	19.12.2023	https://www.gto.ru/norms
30	Техника безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками.	1	0	1	20.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
31	Передачи, приемы, подача мяча.	1	0	1	26.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

32	Передачи, приемы, подача мяча.	1	0	1	27.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
33	Верхняя прямая подача мяча.	1	0	1	09.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
34	Упражнения для коррекции телосложения.	1	0	1	10.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
35	Оценивание техники двигательных действий. Ошибки в технике. Планирование занятий.	1	0	1	16.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
36	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжные ходы. Спуски и подъемы.	1	0	1	17.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
37	Лыжные ходы. Спуски, повороты на лыжах.	1	0	1	23.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
38	Спуски и подъемы. Лыжные ходы.	1	0	1	24.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
39	Торможение «упором» («плугом»). Лыжные ходы.	1	0	1	30.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
40	Лыжные ходы. Спуски, подъемы, торможение.	1	0	1	31.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
41	Лыжные ходы. Повороты на лыжах.	1	0	1	06.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
42	Прохождение учебной дистанции.	1	0	1	07.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
43	Прохождение учебной дистанции на результат.	1	0	1	13.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
44	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1	0	1	14.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

45	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1	0	1	20.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
46	Прохождение учебной дистанции.	1	0	1	21.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
47	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам.	1	0	1	27.02.2024	https://www.gto.ru/norms
48	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам.	1	0	1	28.02.2024	https://www.gto.ru/norms
49	Упражнения для коррекции осанки.	1	0	1	05.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
50	Техника безопасности на уроках волейбола. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1	0	1	06.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
51	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1	0	1	12.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
52	Приемы и передачи мяча. Нижняя подача.	1	0	1	13.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
53	Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	0	1	19.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
54	Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	0	1	20.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

55	План занятий по технической подготовке. Оздоровительный эффект занятий физической культурой.	1	0	1	02.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
56	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения.	1	0	1	03.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
57	Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1	0	1	09.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
58	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	10.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
59	Прыжок в высоту с разбега.	1	0	1	16.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
60	Прыжок в высоту с разбега.	1	0	1	17.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
61	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	0	1	23.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
62	Прыжок в высоту с разбега.	1	0	1	24.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
63	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лёгкой атлетике.	1	0	1	30.04.2024	https://www.gto.ru/norms
64	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лёгкой атлетике.	1	0	1	07.05.2024	https://www.gto.ru/norms
65	Техника безопасности на уроках футбола. Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	1	0	1	14.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

66	Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	1	0	1	15.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
67	Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	1	0	1	21.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
68	Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	0	1	22.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	0	1	04.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2	Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Высокий старт. Бег с ускорением.	1	0	1	05.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3	Терминология спринтерского бега Эстафетный бег. Круговая эстафета.	1	0	1	11.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
4	Физическое качество-быстрота. Эстафетный бег Челночный бег3*10метров на результат.	1	0	1	12.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
5	Правила соревнований в спринтерском беге. 60 метров – на результат. Эстафеты.	1	0	1	18.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

6	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, в цель Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1	19.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
7	Правила соревнований в метаниях. Метание мяча на дальность. Упражнения с набивным мячом.	1	0	1	25.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
8	Правила выполнения домашних заданий по физической культуре. Прыжки в длину с разбега Прыжки с места на результат.	1	0	1	26.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
9	Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжок с 11-13 ш разбега на результат.	1	0	1	02.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
10	Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег 1500 м.	1	0	1	03.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
11	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	09.10.2023	https://www.gto.ru/norms
12	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	10.10.2023	https://www.gto.ru/norms
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей	1	0	1	16.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	гимнастикой. Строевые упражнения.					
14	Страховка. Уборка снарядов. Подъём махом назад в сед ноги врозь(М), из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь(Д) Эстафеты.	1	0	1	17.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
15	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки и развития силовых способностей. Подъём завесом вне(М), вис лёжа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок(Д).	1	0	1	23.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
16	Составление простейших комбинаций в висе Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	1	0	1	24.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
17	История Олимпийских игр. Комбинация из разученных элементов. Эстафеты.	1	0	1	07.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
18	Опорный прыжок «согнув ноги»(м)-козёл в длину, 110-115см; прыжок боком с поворотом на 90(д)(конь в ширину,110см) Упражнения на	1	0	1	13.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	скакалке .Установка и уборка снарядов.					
19	Упражнения на снарядах. Круговая тренировка. Поднимание туловища на результат.	1	0	1	14.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
20	Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой на результат. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	1	20.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
21	Упражнения на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. Спорт, каким он нужен миру. Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	1	21.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
22	Страховка и помощь во время занятий. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(м), Мост и поворот в упор стоя на одном колене(д) кувырок вперёд, назад. Правильная осанка. Акробатическая комбинация. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату на результат.	1	0	1	27.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

23	Комбинации освоенных элементов. Лазанье по канату Челночный бег 3*10.	1	0	1	28.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
24	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения в стойке. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	04.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
25	Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	05.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
26	Терминология игры. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	11.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
27	Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1	0	1	12.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
28	Правила и организация игры. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол.	1	0	1	18.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
29	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Презентация: «Техника лыжных ходов». Попеременный двухшажный и одновременный	1	0	1	19.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	бесшажный ходы Передвижение по дистанции – 1 км. Эстафета с передачей палок.					
30	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. Подъёмы «полуелочка», «елочка». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	0	1	25.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
31	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход(стартовый вариант). Круговая эстафета.	1	0	1	26.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
32	Согласованное движение рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Дистанция 2 км. Подъём в гору скользящим шагом.	1	0	1	09.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
33	Самоконтроль. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км. Игра «Остановка рывком».	1	0	1	15.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

34	Подъёмы и спуски. Эстафеты с прохождением в ворота.	1	0	1	16.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
35	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат(классический ход).	1	0	1	22.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
36	Переходы с одного хода на другой. Подъёмы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки».	1	0	1	23.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
37	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Игровые задания на укороченной площадке.	1	0	1	29.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
38	Передачи мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощённым правилам.	1	0	1	30.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
39	Игра по упрощённым правилам «Мяч в воздухе».	1	0	1	05.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
40	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам.	1	0	1	06.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
41	Тактика свободного нападения. Нападающий удар в тройках ч/з сетку Игра по упрощённым правилам.	1	0	1	12.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
42	Техника безопасности на уроках баскетбола. Позиционное нападение со сменой места бросок одной	1	0	1	13.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	рукой от плеча в движении с сопротивлением.					
43	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1	0	1	19.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	0	1	20.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
45	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	1	0	1	26.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
46	Позиционное нападение со сменой места бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1	0	1	27.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
47	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (21, 32). Учебная игра.	1	0	1	04.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
48	Взаимодействие двух игроков через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	0	1	05.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
49	Быстрый прорыв. Штрафной бросок. Судейство игры. Учебная игра.	1	0	1	11.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
50	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1	0	1	12.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

51	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1	18.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
52	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. Правила соревнований в беге, Бег на средние дистанции. Круговая эстафета.	1	0	1	19.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
53	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	0	1	01.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
54	Правила использование л/а упражнений для развития скоростных качеств. Низкий старт. Бег с ускорением. Бег 30 м.	1	0	1	02.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
55	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	1	0	1	08.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

56	Прыжки в высоту с 7-9 беговых шагов способом перешагивания. Прыжки с разбега.	1	0	1	09.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
57	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с разбега.	1	0	1	15.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
58	Преодоление вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – на результат.	1	0	1	16.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
59	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	22.04.2024	https://www.gto.ru/norms
60	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	23.04.2024	https://www.gto.ru/norms
61	Правила техники безопасности на уроках футбола. Техника ведения мяча в футболе.	1	0	1	29.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
62	Техника ведения мяча в футболе.	1	0	1	30.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
63	Техника удара по мячу носком.	1	0	1	06.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
64	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1	0	1	07.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
65	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1	13.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
66	Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	0	1	14.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

67	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1	20.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
68	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	21.05.2024	https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	0	1	08.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2	Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Высокий старт. Бег с ускорением.	1	0	1	08.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3	Терминология спринтерского бега Эстафетный бег. Круговая эстафета.	1	0	1	15.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
4	Физическое качество-быстрота. Эстафетный бег Челночный бег3*10метров на результат.	1	0	1	15.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
5	Правила соревнований в спринтерском беге. 60 метров – на результат. Эстафеты.	1	0	1	22.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

6	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, в цель Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1	22.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
7	Правила соревнований в метаниях. Метание мяча на дальность. Упражнения с набивным мячом.	1	0	1	29.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
8	Правила выполнения домашних заданий по физической культуре. Прыжки в длину с разбега Прыжки с места на результат.	1	0	1	29.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
9	Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжок с 11-13 ш разбега на результат.	1	0	1	06.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
10	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег 1500 м.	1	0	1	06.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
11	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	13.10.2023	https://www.gto.ru/norms
12	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	13.10.2023	https://www.gto.ru/norms

13	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев(М) Из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев(Д). Эстафеты с обручем, мячом и скакалкой.	1	0	1	20.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
14	Страховка. Уборка снарядов. Подъём махом назад в сед ноги врозь(М), из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь(Д) Эстафеты.	1	0	1	20.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
15	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки и развития силовых способностей. Подъём завесом вне(М), вис лёжа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок(Д).	1	0	1	27.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
16	Составление простейших комбинаций в висе Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	1	0	1	27.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

17	История Олимпийских игр. Комбинация из разученных элементов. Эстафеты.	1	0	1	10.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
18	Опорный прыжок «согнув ноги»(м)-козёл в длину, 110-115см; прыжок боком с поворотом на 90(д)(конь в ширину,110см) Упражнения на скакалке .Установка и уборка снарядов.	1	0	1	10.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
19	Упражнения на снарядах. Круговая тренировка. Поднимание туловища на результат.	1	0	1	17.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
20	Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой на результат. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	1	17.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
21	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. Спорт, каким он	1	0	1	24.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	нужен миру. Гимнастическая полоса препятствий.					
22	Страховка и помощь во время занятий. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(м), Мост и поворот в упор стоя на одном колене(д) кувырок вперёд, назад. Правильная осанка. Акробатическая комбинация. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату на результат.	1	0	1	24.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
23	Комбинации освоенных элементов. Лазанье по канату Челночный бег 3*10.	1	0	1	01.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
24	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения в стойке. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	01.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
25	Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	08.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
26	Терминология игры. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	08.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

27	Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1	0	1	15.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
28	Правила и организация игры. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол.	1	0	1	15.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
29	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Презентация: «Техника лыжных ходов». Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы Передвижение по дистанции – 1 км. Эстафета с передачей палок.	1	0	1	22.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
30	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. Подъёмы «полуелочка», «елочка». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	0	1	22.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
31	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Круговая эстафета.	1	0	1	29.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
32	Согласованное движение рук и ног в одновременном	1	0	1	29.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Дистанция 2 км. Подъём в гору скользящим шагом.					
33	Самоконтроль. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км. Игра «Остановка рывком».	1	0	1	12.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
34	Подъёмы и спуски. Эстафеты с прохождением в ворота.	1	0	1	12.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
35	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат(классический ход).	1	0	1	19.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
36	Переходы с одного хода на другой. Подъёмы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки».	1	0	1	19.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
37	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Игровые задания на укороченной площадке.	1	0	1	26.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
38	Передачи мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощённым правилам.	1	0	1	26.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
39	Игра по упрощённым правилам «Мяч в воздухе».	1	0	1	02.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

40	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам.	1	0	1	02.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
41	Тактика свободного нападения. Нападающий удар в тройках ч/з сетку Игра по упрощённым правилам.	1	0	1	09.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
42	Техника безопасности на уроках баскетбола. Позиционное нападение со сменой места бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1	0	1	09.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
43	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1	0	1	16.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	0	1	16.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
45	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	1	0	1	01.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
46	Позиционное нападение со сменой места бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1	0	1	01.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
47	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (21, 32). Учебная игра.	1	0	1	15.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

48	Взаимодействие двух игроков через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	0	1	15.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
49	Быстрый прорыв. Штрафной бросок. Судейство игры. Учебная игра.	1	0	1	22.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
50	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1	0	1	22.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
51	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1	05.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
52	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Правила соревнований в беге, Бег на средние дистанции. Круговая эстафета.	1	0	1	05.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
53	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	0	1	12.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
54	Правила использование л/а упражнений для развития скоростных качеств. Низкий старт. Бег с ускорением. Бег 30 м.	1	0	1	12.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

55	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	1	0	1	19.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
56	Прыжки в высоту с 7-9 беговых шагов способом перешагивания. Прыжки с разбега.	1	0	1	19.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
57	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с разбега.	1	0	1	26.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
58	Преодоление вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – на результат.	1	0	1	26.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
59	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	03.05.2024	https://www.gto.ru/norms
60	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	03.05.2024	https://www.gto.ru/norms
61	Правила техники безопасности на уроках футбола. Техника ведения мяча в футболе.	1	0	1	10.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
62	Техника ведения мяча в футболе.	1	0	1	10.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
63	Техника удара по мячу носком.	1	0	1	17.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
64	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1	0	1	17.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
65	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1	24.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

66	Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	0	1	24.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
67	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1	31.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
68	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	31.05.2024	https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- <https://resh.edu.ru>
- <https://www.gto.ru>