

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 ИМЕНИ Л.И.ЗОЛОТУХИНОЙ

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Гопшова С.А. /Гопшова С.А./

Протокол № 1

заседания МО от 30.08.2022

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР/методист

Курманова А.Б. /Курманова А.Б./

Протокол № 1

заседания МС от 30.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет: «Физическая культура»

для 5-9 классов

уровень : основное общее

Срок реализации программы: 5 лет

Сургут, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования в соответствии с:

- федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования”;
- основной образовательной программой начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 4 имени Л.И.Золотухиной;
- Порядком разработки, оформления и утверждения рабочих программ;
- Примерной рабочей программы основного общего образования по предмету физическая культура, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол № 1 от 27.08.2022 г.);
- с учетом рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 4 имени Л.И.Золотухиной;

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися: дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 класс

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью

Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

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

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом

Составление дневника физической культуры

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

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

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «с крестно»; 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: передвижение приставным

шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону с пологого склона

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и

«змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов) Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр

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

6 класс

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

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль

«Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики)

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину

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

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

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

7 класс

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

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

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль

«Гимнастика» Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

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

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна на при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине

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

Волейбол Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении.

Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

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

9 класс

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

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

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

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

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

Планируемые результаты освоения предмета

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

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

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные действия:

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, 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» б 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 двушажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и -подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкульт пауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «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 двужажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- 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);

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двушажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием,
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
 - выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Кол-во часов	Сдача контрольных нормативов	Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
Легкая атлетика : 15 часов				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/
2	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
3	Контроль. Бег коротким, средним, длинным шагом.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
4	Бег коротким, средним, длинным шагом.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
5	Бег с преодолением препятствий.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/
6	Прыжки с продвижением.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
7	Контроль. Дальний прыжок.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/
8	Упражнения с малым мячом.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/
9	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/
10	Входное тестирование за курс 4 класса. Контроль. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/
11	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/
12	Контроль. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/
13	Бег с максимальной скоростью с высокого старта.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/
14	Бег по размеченным участкам дорожки.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
15	Метание малого мяча с места на дальность.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/
Баскетбол: 10 часов				
16	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Стойки и перемещения игрока.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
17	Стойки и перемещения игрока в защите.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/
18	Ведение мяча с изменением направления.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/

19	Ведение мяча по прямой.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/
20	Ведение мяча с изменением скорости.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/
21	Передача и ловля мяча в движении с отскоком.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/
22	Контроль. Учебная игра 5x5.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/
23	Контроль. Бросок мяча в корзину двумя от груди	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
24	Учебная игра 5x5	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/
25	Контроль. Передача и ловля мяча в движении.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
Гимнастика с элементами акробатики: 11 часов				
26	Техника безопасности на уроках гимнастики	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/
27	Правила страховки	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/
28	Контроль.Кувырок вперед	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/
29	Кувырок назад	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/
30	Стойки на лопатках,Мост	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/
31	Висы и упоры.Мост	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/
32	Контроль.Акробатическое соединение.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/
33	Наклон вперед сидя на полу	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/
34	Упражнения в равновесии	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/
35	Контроль.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/
36	Контроль.Лазание по канату	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/
Футбол : 10 часов				
37	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/
38	Передвижения и остановки без мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
39	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/
40	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/
41	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/
42	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/
43	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/
44	Развитие координационных способностей. Ведение, удар по воротам.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/864/
45	Двусторонняя учебная игра.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/

46	Двусторонняя учебная игра.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/
Лыжная подготовка: 10 часов				
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/
48	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/
49	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/939/
50	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
51	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
52	Повороты переступанием.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
53	Повороты переступанием в движении.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
54	Контроль.Подъемы и спуски под уклон.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/
55	Контроль.Передвижение на лыжах по лыжне	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/
56	Передвижение на лыжах по лыжне	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/
Волейбол:6 часов				
57	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Перемещения игрока в нападении.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
58	Перемещения игрока в защите.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/
59	Нижняя передача в парах.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/
60	Передачи мяча в парах в тройках.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/
61	Контроль. Нижняя прямая подача.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
62	Контроль. Верхняя передача в парах через сетку.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/
Легкая атлетика: 6 часов				
63	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкая атлетика	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
64	Бег в чередовании с ходьбой до 150м. Сдача контрольного норматива бег 30 метров.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/
65	Бег с преодолением препятствий. Сдача контрольного норматива бег 500 метров.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/648/
66	Метание малого мяча с места на дальность.Сдача контрольного норматива наклон вперед из положения стоя на скамейке.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/

67	Контроль.Метание малого мяча на дальность.Сдача контрольного норматива подтягивание на высокой (низкой) перекладине.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/
68	Итоговое тестирование за курс 5 класса (промежуточная аттестация) Контроль.Бег по пересеченной местности.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/
Итого		68	19	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Кол-во часов	Сдача контрольных нормативов	Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
Легкая атлетика : 6 часов				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт. Бег на выносливость.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/
2	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Стартовый разгон Бег на выносливость.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
3	Контроль. Высокий старт. Бег 30 метров. Бег на выносливость.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
4	Контроль. Старт с опорой на руку. Бег 60 метров.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
5	Входное тестирование за курс 5 класса. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/
6	Контроль. Прыжок в длину с места.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
Баскетбол: 9 часов				
7	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Стойки и перемещения игрока.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
8	Стойки и перемещения игрока в защите.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/
9	Ведение мяча с изменением направления.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/
10	Ведение мяча по прямой.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/
11	Учебная игра 5х5.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/
12	Передача и ловля мяча в движении с отскоком.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/
13	Контроль. Учебная игра 5х5.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/
14	Контроль. Передача и ловля мяча в движении.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
15	Контроль. Бросок мяча в корзину двумя от груди.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/
Гимнастика : 14 часов				

16	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/
17	Перестроения в движении.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/
18	Контроль. Кувырок вперед, назад.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/
19	Длинный кувырок вперед.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/
20	Переворот боком с поворотом в исходное положение.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/
21	Контроль. Мост из положения лежа, стоя.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/
22	Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/
23	Контроль. Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/
24	Комбинация из 3-4 элементов.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/
25	Комбинация из 4-5 элементов.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/
26	Контроль. Комбинация из 4-5 элементов.		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/
27	Равновесие в различные исходные положения.			https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/
28	Упражнения на перекладине.			https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/
29	Контроль. Упражнения на перекладине.		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1134/
Волейбол : 11 часов				
30	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Перемещения игрока в нападении.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
31	Перемещения игрока в защите.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/
32	Контроль. Верхняя передача.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/
33	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физическая культура. Верхняя передача.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/
34	Нижняя передача в парах.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
35	Контроль. Нижняя передача над собой-за голову.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/
36	Нападающий удар с опоры.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/
37	Учебная игра бхб.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/
38	Передачи мяча в парах в тройках.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/

39	Контроль. Нижняя прямая подача.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/
40	Действия игроков в защите.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/
Лыжная подготовка :11 часов				
41	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжная строевая подготовка.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/
42	Повороты переступанием.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/
43	Коньковый ход.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/939/
44	Контроль. Коньковый ход.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
45	Прохождение дистанции 1000 метров.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
46	Одновременный бесшажный ход.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
47	Прохождение дистанции 1000 метров.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
48	Прохождение дистанции 1000 метров.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/
49	Контроль. Прохождение дистанции 1000 метров.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/
50	Подвижные игры на лыжах.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/
51	Подъемы различными способами.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
Баскетбол : 8 часов				
52	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Перемещения игрока в нападении.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
53	Заслон игрока. Атакующие действия игроков.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/
54	Защита зоны. Перехват мяча.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/
55	Личная защита. Перехват мяча. Сдача контрольного норматива бег 30 метров.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/
56	Заслон игрока. Защитные действия игроков. Сдача контрольного норматива бег 500 метров.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/
57	Учебная игра 5х5. Сдача контрольного норматива наклон вперед из положения стоя на скамейке.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/
58	Учебная игра 5х5. Сдача контрольного норматива подтягивание на высокой (низкой) перекладине.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/

59	Итоговое тестирование за курс 6 класса (промежуточная аттестация). Контроль. Учебная игра 5х5.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
Легкая атлетика : 9 часов				
60	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкая атлетика. Эстафетный бег.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/
61	Спринтерский бег. Бег по повороту.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
62	Бег с изменением скорости.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
63	Контроль. Бег 1000 метров.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
64	Контроль. Бег 30 метров. Стартовый разгон.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/
65	Бег 1000 метров.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
66	Бег по пересеченной местности.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/
67	Контроль. Бег 1000 метров.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/
68	Контроль. Метание мяча в цель.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/
Итого		68	25	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Кол-во часов	Сдача контрольных нормативов	Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
Легкая атлетика : 6 часов				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт. Бег на выносливость.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/
2	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физическая культура. Стартовый разгон Бег на выносливость.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
3	Контроль. Высокий старт. Бег 30 метров. Бег на выносливость.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
4	Контроль. Старт с опорой на руку. Бег 60 метров.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
5	Входное тестирование за курс 6 класса. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/
6	Контроль. Прыжок в длину с места.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
Баскетбол: 9 часов				
7	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Стойки и перемещения игрока.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
8	Стойки и перемещения игрока в защите.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/
9	Ведение мяча с изменением направления.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/
10	Ведение мяча по прямой.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/
11	Учебная игра 5х5.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/
12	Передача и ловля мяча в движении с отскоком.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/
13	Контроль. Учебная игра 5х5.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/
14	Контроль. Передача и ловля мяча в движении.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
15	Контроль. Бросок мяча в корзину двумя от груди.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/
Гимнастика : 14 часов				
16	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/
17	Перестроения в движении.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/

18	Контроль. Кувырок вперед, назад.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/
19	Длинный кувырок вперед.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/
20	Переворот боком с поворотом в исходное положение.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/
21	Контроль. Мост из положения лежа, стоя.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/
22	Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/
23	Контроль. Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/
24	Комбинация из 3-4 элементов.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/
25	Комбинация из 4-5 элементов.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/
26	Контроль. Комбинация из 4-5 элементов.		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/
27	Равновесие в различные исходные положения.			https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/
28	Упражнения на перекладине.			https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/
29	Контроль. Упражнения на перекладине.		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1134/
Волейбол : 11 часов				
30	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Перемещения игрока в нападении.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
31	Перемещения игрока в защите.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/
32	Контроль. Верхняя передача.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/
33	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физическая культура. Верхняя передача.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/
34	Нижняя передача в парах.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
35	Контроль. Нижняя передача над собой-за голову.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/
36	Нападающий удар с опоры.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/
37	Учебная игра бхб.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/
38	Передачи мяча в парах в тройках.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/
39	Контроль. Нижняя прямая подача.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/
40	Действия игроков в защите.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/

Лыжная подготовка :11 часов				
41	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжная строевая подготовка.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/
42	Повороты переступанием.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/
43	Коньковый ход.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/939/
44	Контроль. Коньковый ход.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
45	Прохождение дистанции 1000 метров.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
46	Одновременный бесшажный ход.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
47	Прохождение дистанции 1000 метров.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
48	Прохождение дистанции 1000 метров.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/
49	Контроль. Прохождение дистанции 1000 метров.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/
50	Подвижные игры на лыжах.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/
51	Подъемы различными способами.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
Баскетбол : 8 часов				
52	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Перемещения игрока в нападении.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
53	Заслон игрока. Атакующие действия игроков.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/
54	Защита зоны. Перехват мяча.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/
55	Личная защита. Перехват мяча. Сдача контрольного норматива бег 30 метров.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/
56	Заслон игрока. Защитные действия игроков. Сдача контрольного норматива бег 500 метров.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/
57	Учебная игра 5х5. Сдача контрольного норматива наклон вперед из положения стоя на скамейке.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/
58	Учебная игра 5х5. Сдача контрольного норматива подтягивание на высокой (низкой) перекладине.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/

59	Итоговое тестирование за курс 7 класса (промежуточная аттестация). Контроль. Учебная игра 5х5.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
Легкая атлетика : 9 часов				
60	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкая атлетика. Эстафетный бег.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/
61	Спринтерский бег. Бег по повороту.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
62	Бег с изменением скорости.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
63	Контроль. Бег 1000 метров.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
64	Контроль. Бег 30 метров. Стартовый разгон.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/
65	Бег 1000 метров.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
66	Бег по пересеченной местности.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/
67	Контроль. Бег 1000 метров.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/
68	Контроль. Метание мяча в цель.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/
Итого		68	25	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Кол-во часов	Сдача контрольных нормативов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Лёгкая атлетика (12 часов)				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/
2	Первичный инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике (бег на короткие и длинные дистанции, «челночный» бег, специальные беговые упражнения). Техника высокого старта.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
3	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
4	Контроль. Бег 30 метров. Техника метания малого мяча	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
5	Прыжок в длину с места. Развитие выносливости	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/
6	Контроль. Бег 60 м на результат. Полоса препятствий.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
7	Техника метания малого мяча.	1		
8	Входное тестирование за курс 7 класса. Контроль. Бег 100 м с низкого старта.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
9	Бег по пересечённой местности.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
10	Контроль. Бег 100 метров.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
11	Комбинированные эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/
12	Контроль. Челночный бег 3х10 метров.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
Баскетбол 15 часов				
13	Инструктаж по технике безопасности для обучающихся при занятиях по спортивной игре – баскетбол.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
14	Техника ловли и передач мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/
15	Контроль. Техника ведения мяча	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/
16	Контроль. Броски мяча в кольцо	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/
17	Комбинированные эстафеты с элементами баскетбола	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/

18	Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/
19	Совершенствование техники ведения мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/
20	Контроль. Штрафной бросок в кольцо	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
21	Тактика игры в баскетбол	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/
22	Дальний бросок. Заслон игрока защиты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
23	Дальний бросок. Заслон игрока защиты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/
24	Личная защита. Перехват мяча.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/
25	Учебная игра 5x5	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/
26	Учебная игра 5x5	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/
27	Контроль. Дальний бросок. Подбор мяча.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/
Гимнастика 18 часов.				
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/
29	Строевые упражнения в колонне.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/
30	Строевые упражнения в шеренге.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/
31	Перестроения в движении.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/
32	Контроль. Кувырок вперед-назад в стойку на лопатках.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/
33	Длинный кувырок вперед.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/
34	Висы и упоры на перекладине.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/
35	Контроль. Мост из положения лежа.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/
36	Контроль. Мост из положения стоя.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/
37	Комбинация из 4-5 элементов.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/
38	Контроль. Комбинация из 4-5 элементов	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/
39	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/
40	Контроль. Опорный прыжок через козла ноги под собой.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/
41	Упражнения на гимнастическом бревне	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1134/
42	Упражнения на гимнастическом бревне	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/
43	Контроль. Упражнения на гимнастическом бревне	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/
44	Комбинация из 4-5 элементов.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/
45	Комбинация из 4-5 элементов.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/
Волейбол 19 часов.				

46	Инструкция по технике безопасности для обучающихся при занятиях по спортивной игре – волейбол.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
47	Совершенствование техники приёмов и передач мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/
48	Приёмы и передачи через сетку	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/
49	Контроль. Передачи мяча над собой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/
50	Приём мяча двумя руками снизу	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
51	Передачи мяча в парах	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/
52	Контроль. Нижняя прямая подача	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/
53	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/
54	Совершенствование техники нижней прямой подачи	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/
55	Контроль. Верхняя прямая подача	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/
56	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
57	Совершенствование техники верхней прямой подачи	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/
58	Контроль. Действия игроков в нападении	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/
59	Блокирование игрока нападения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/
60	Учебная игра бхб	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
61	Контроль. Учебная игра бхб	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/
62	Индивидуальные действия игрока в защите	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/
63	Индивидуальные действия игрока в нападении	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/
64	Блокирование игрока нападения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/
Лыжная подготовка : 14 часов.				
65	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/
66	Повороты стоя на лыжах, переступанием. Передвижение на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/
67	Контроль. Скользящий шаг.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/939/
68	Попеременный двушажный ход	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
69	Эстафета с передачей лыжных палок	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
70	Прохождение дистанции 1000 метров.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
71	Контроль. Подъем «ёлочкой», «полу ёлочкой», «лесенкой».	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/

72	Контроль. Прохождение дистанции 1000 метров.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/
73	Торможение и поворот упором	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/
74	Контроль. Прохождение дистанции 2000 метров.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/
75	Одновременный бесшажный ход.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
76	Эстафета «Гонки с преследованием».	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/
77	Техника попеременного двушажного хода.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/
78	Комбинированные эстафеты.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
Волейбол: 5 часов				
79	Стойка и перемещения игрока	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
80	Передача мяча сверху двумя руками	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/
81	Контроль. Приём и передача мяча снизу двумя руками	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/
82	Передача мяча в парах	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/
83	Учебно-тренировочная игра	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
Баскетбол: 8 часов				
84	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Передачи мяча в движении	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
85	Действия игроков через заслон	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/
86	Передача мяча с сопротивлением игроков соперника. Сдача контрольных нормативов. Наклон из положения стоя.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/
87	Контроль. Передачи мяча с изменением дальности броска. Сдача контрольных нормативов. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/
88	Сочетание приемов ведения, передач, бросков мяча. Сдача контрольных нормативов. Бег 1000 метров.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/
89	Сочетание приемов ведения, передач, бросков мяча. Сдача контрольных нормативов. Бег 30 метров.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/
90	Итоговое тестирование за курс 8 класса (промежуточная аттестация). Учебная игра 5х5.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/
91	Контроль. Учебная игра 5х5	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/

Легкая атлетика : 14 часов				
92	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкая атлетика. Бег 60 метров	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/
93	Бег 60 м. Бег по дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
94	Метание малого мяча на дальность с разбега	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
95	Контроль. Метание малого мяча на дальность с разбега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
96	Метание малого мяча в цель	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/
97	Бег на средние дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
98	Бег 100 метров с низкого старта.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/
99	Контроль. Бег 100 метров с низкого старта.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/
100	Бег по пересеченной местности	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/
101	Бег 1500 м.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/
102	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом перешагиванием	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
103	Контроль. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом перешагиванием	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
104	Бег 2000 м.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
105	Бег 2000 м.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/
Итого:		105	28	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Кол-во часов	Сдача контрольных нормативов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Лёгкая атлетика (12 часов)				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/
2	Первичный инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике (бег на короткие и длинные дистанции, «челночный» бег, специальные беговые упражнения). Техника высокого старта.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
3	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
4	Контроль. Бег 30 метров. Техника метания малого мяча	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
5	Прыжок в длину с места. Развитие выносливости	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/
6	Контроль. Бег 60 м на результат. Полоса препятствий.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
7	Техника метания малого мяча.	1		
8	Входное тестирование за курс 8 класса. Контроль. Бег 100 м с низкого старта.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
9	Бег по пересечённой местности.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
10	Контроль. Бег 100 метров.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
11	Комбинированные эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/
12	Контроль. Челночный бег 3х10 метров.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
Баскетбол 15 часов				
13	Инструктаж по технике безопасности для обучающихся при занятиях по спортивной игре – баскетбол.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
14	Техника ловли и передач мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/
15	Контроль. Техника ведения мяча	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/
16	Контроль. Броски мяча в кольцо	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/
17	Комбинированные эстафеты с элементами баскетбола	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/

18	Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/
19	Совершенствование техники ведения мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/
20	Контроль. Штрафной бросок в кольцо	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
21	Тактика игры в баскетбол	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/
22	Дальний бросок. Заслон игрока защиты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
23	Дальний бросок. Заслон игрока защиты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/
24	Личная защита. Перехват мяча.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/
25	Учебная игра 5x5	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/
26	Учебная игра 5x5	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/
27	Контроль. Дальний бросок. Подбор мяча.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/
Гимнастика 18 часов.				
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/
29	Строевые упражнения в колонне.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/
30	Строевые упражнения в шеренге.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/
31	Перестроения в движении.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/
32	Контроль. Кувырок вперед-назад в стойку на лопатках.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/
33	Длинный кувырок вперед.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/
34	Висы и упоры на перекладине.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/
35	Контроль. Мост из положения лежа.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/
36	Контроль. Мост из положения стоя.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/
37	Комбинация из 4-5 элементов.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/
38	Контроль. Комбинация из 4-5 элементов	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/
39	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/
40	Контроль. Опорный прыжок через козла ноги под собой.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/
41	Упражнения на гимнастическом бревне	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1134/
42	Упражнения на гимнастическом бревне	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/
43	Контроль. Упражнения на гимнастическом бревне	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/
44	Комбинация из 4-5 элементов.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/
45	Комбинация из 4-5 элементов.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/

Волейбол 19 часов.				
46	Инструкция по технике безопасности для обучающихся при занятиях по спортивной игре – волейбол.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
47	Совершенствование техники приёмов и передач мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/
48	Приёмы и передачи через сетку	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/
49	Контроль. Передачи мяча над собой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/
50	Приём мяча двумя руками снизу	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
51	Передачи мяча в парах	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/
52	Контроль. Нижняя прямая подача	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/
53	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/
54	Совершенствование техники нижней прямой подачи	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/
55	Контроль. Верхняя прямая подача	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/
56	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
57	Совершенствование техники верхней прямой подачи	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/
58	Контроль. Действия игроков в нападении	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/
59	Блокирование игрока нападения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/
60	Учебная игра бхб	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
61	Контроль. Учебная игра бхб	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/
62	Индивидуальные действия игрока в защите	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/
63	Индивидуальные действия игрока в нападении	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/
64	Блокирование игрока нападения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/
Лыжная подготовка : 14 часов.				
65	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/
66	Повороты стоя на лыжах, переступанием. Передвижение на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/
67	Контроль. Скользящий шаг.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/939/
68	Попеременный двушажный ход	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
69	Эстафета с передачей лыжных палок	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
70	Прохождение дистанции 1000 метров.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
71	Контроль. Подъем «ёлочкой», «полу ёлочкой», «лесенкой».	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/

72	Контроль. Прохождение дистанции 1000 метров.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/
73	Торможение и поворот упором	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/
74	Контроль. Прохождение дистанции 2000 метров.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/
75	Одновременный бесшажный ход.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
76	Эстафета «Гонки с преследованием».	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/
77	Техника попеременного двушажного хода.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/
78	Комбинированные эстафеты.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
Волейбол: 5 часов				
79	Стойка и перемещения игрока	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
80	Передача мяча сверху двумя руками	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/
81	Контроль. Приём и передача мяча снизу двумя руками	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/
82	Передача мяча в парах	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/
83	Учебно-тренировочная игра	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
Баскетбол: 8 часов				
84	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Передачи мяча в движении	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
85	Действия игроков через заслон	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/
86	Передача мяча с сопротивлением игроков соперника. Сдача контрольных нормативов. Наклон из положения стоя.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/
87	Контроль. Передачи мяча с изменением дальности броска. Сдача контрольных нормативов. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/
88	Сочетание приемов ведения, передач, бросков мяча. Сдача контрольных нормативов. Бег 1000 метров.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/
89	Сочетание приемов ведения, передач, бросков мяча. Сдача контрольных нормативов. Бег 30 метров.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/
90	Итоговое тестирование за курс 9 класса (промежуточная аттестация). Учебная игра 5х5.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/
91	Контроль. Учебная игра 5х5	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
Легкая атлетика : 14 часов				

92	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкая атлетика. Бег 60 метров	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/
93	Бег 60 м. Бег по дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
94	Метание малого мяча на дальность с разбега	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
95	Контроль. Метание малого мяча на дальность с разбега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
96	Метание малого мяча в цель	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/
97	Бег на средние дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
98	Бег 100 метров с низкого старта.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/
99	Контроль. Бег 100 метров с низкого старта.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/
100	Бег по пересеченной местности	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/
101	Бег 1500 м.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/
102	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом перешагиванием	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
103	Контроль. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом перешагиванием	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
104	Бег 2000 м.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
105	Бег 2000 м.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/
Итого:		105	28	