

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
ИРКУТСКА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 29**

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей прикладных предметов Протокол №1 от «29»08.2023 г. Председатель методического объединения С.В. Алексеенко	Согласовано на заседании методического совета Протокол № 1 от «30»08.2023 г. Председатель методического совета А.Г. Халикова	Утверждено» Приказом директора № 100/1-3-ОД от 30.08.2023 г.	
---	--	--	--

**Рабочая программа основного общего образования
учебного предмета «Физическая культура»**

предметная область «Физическая культура и основы безопасности
жизнедеятельности»
(для 5-9 классов)

Автор - разработчик:
Алексеенко Сергей Васильевич,
учитель

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

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

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

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

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

совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углублённым изучением материалов других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, - 408 часов: в 5 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе - 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе - 102 часа (3 часа в неделю).

В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО

Содержание учебного предмета. 5 класс.

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (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 «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 класс

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 класс

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «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, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

8 класс

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 класс.

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Планируемые образовательные результаты

Личностные результаты.

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.

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.

Метапредметные результаты

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

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

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

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

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

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

Предметные результаты

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

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

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

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

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

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

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

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

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

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).

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;

подготавливать 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;

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).

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;

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).

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;

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).

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится: отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

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

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

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

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

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

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

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

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

Тематическое планирование

5класс				
№ урока	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Оценочные процедуры
Раздел 1 «Знания о физической культуре» (в процессе уроков)				
<p>Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.</p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.</p> <p>Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.</p>				
Раздел 2 «Способы самостоятельной деятельности» (в процессе урока)				
<p>Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.</p> <p>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.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.</p> <p>Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.</p> <p>Составление дневника физической культуры</p>				
Раздел 3 «Физическое совершенствование» - 68ч				
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>				
<p>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.</p>				
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>				
<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p>				
Модуль «Лёгкая атлетика» - 15ч				

1.	Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
2	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
3	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Входной контроль
4	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
5	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
6	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта;	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
7	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта;	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
8	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта;	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
9	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль

	с высокого старта;		u	
10	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень;	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
11	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
12	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
13	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
14	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
15	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
Модуль «Гимнастика» - 14ч				
16	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. Организующие команды	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	

	и приемы			
17	Кувьрки вперёд и назад в группировке	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
18	Кувьрки вперёд и назад в группировке	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
19	Кувьрки вперёд ноги «скрестно»;	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
20	Кувьрки назад из стойки на лопатках (мальчики).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
21	Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
22	Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
23	Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
24	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком;	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
25	Упражнения на гимнастической лестнице: лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
26	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
27	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики);	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
28	Опорные прыжки на гимнастического козла с последующим	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	

	спрыгиванием (девочки).		<u>u</u>	
29	Опорные прыжки на гимнастическом козле	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.r <u>u</u>	Текущий контроль
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» - 16ч				
30	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Стойки и передвижения игрока	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.r <u>u</u>	
31	Передача мяча двумя руками от груди, на месте	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.r <u>u</u>	
32	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.r <u>u</u>	
33	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.r <u>u</u>	
34	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.r <u>u</u>	Текущий контроль
35	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой»	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.r <u>u</u>	
36	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.r <u>u</u>	
37	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.r <u>u</u>	
38	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.r <u>u</u>	
39	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru	

	места		http://fizkulturavshkole.ru	
40	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
41	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
42	Ранее разученные технические действия с мячом	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
43	Ранее разученные технические действия с мячом	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
44	Ранее разученные технические действия с мячом	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
45	Ранее разученные технические действия с мячом	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» - 16ч				
46	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 Стойки и перемещения игрока	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
47	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
48	Приём и передача	1	https://resh.edu.ru	

	волейбольного мяча двумя руками сверху на месте		https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru <u>u</u>	
49	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в движении	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru <u>u</u>	
50	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в движении	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru <u>u</u>	Текущий контроль
51	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru <u>u</u>	
52	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на 1 месте	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru <u>u</u>	
53	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в движении	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru <u>u</u>	
54	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в движении	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru <u>u</u>	Текущий контроль
55	Прямая нижняя подача мяча	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru <u>u</u>	
56	Прямая нижняя подача мяча	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru <u>u</u>	
57	Прямая нижняя подача мяча	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru <u>u</u>	
58	Прямая нижняя подача мяча	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru <u>u</u>	Текущий контроль
59	Ранее разученные технические действия с мячом	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru <u>u</u>	
60	Ранее разученные технические действия с мячом	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru <u>u</u>	

61	Ранее разученные технические действия с мячом	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.r <u>u</u>	
Модуль «Спорт» - 7ч				
62	Физическая культура и здоровый образ жизни Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.r <u>u</u>	
63	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.r <u>u</u>	Текущий контроль
64	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.r <u>u</u>	
65	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.r <u>u</u>	
66	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.r <u>u</u>	
67	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.r <u>u</u>	

	подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр			
68	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
	Всего:	68ч		

6 класс				
№ урока	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Оценочные процедуры
Раздел 1 «Знания о физической культуре» (в процессе уроков) 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.				
Раздел 2 «Способы самостоятельной деятельности» (в процессе урока) 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.				
Раздел 3 «Физическое совершенствование» - 68ч <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с				

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Лёгкая атлетика» - 15ч

1.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
2	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. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
3	Беговые упражнения. Спринтерский бег	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Входной контроль
4	Беговые упражнения. Спринтерский бег	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
5	Спринтерский бег	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
6	Гладкий равномерный бег по учебной дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
7	Гладкий равномерный бег по учебной дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
8	Гладкий равномерный бег по учебной дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
9	Гладкий равномерный бег по учебной дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
10	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся)	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	

	мишень			
11	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
12	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
13	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
14	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
15	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
Модуль «Гимнастика» - 14ч				
16	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. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	

	акробатических упражнений.			
17	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
18	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; (мальчики).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; (мальчики).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
21	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).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
22	Гимнастические комбинации на низком	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru	

	гимнастическом бревне		http://fizkulturavshkole.ru	
23	Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
24	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
25	Лазанье по канату в три приёма (мальчики).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
26	Лазанье по канату в три приёма (мальчики).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
27	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
28	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
29	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» - 16ч				
30	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	

	заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу			
31	Технические действия игрока без мяча: остановка двумя шагами и прыжком.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
32	Упражнения с мячом: ловля и передача мяча, на месте	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
33	Упражнения с мячом: ловля и передача мяча, в движении	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
34	Ловля и передача мяча, в комбинированных упражнениях	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
35	Ведение мяча на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
36	Ведение мяча на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
37	Ведение мяча на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
38	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
39	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
40	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
41	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
42	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	

	приёмов.			
43	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
44	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
45	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» - 16ч				
46	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки Стойки и перемещения игрока	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
47	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
48	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
49	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в движении	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
50	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в движении	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
51	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
52	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
53	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
54	Приём и передача	1	https://resh.edu.ru	Текущий

	волейбольного мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.		https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	контроль
55	Прямая нижняя подача мяча	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
56	Прямая нижняя подача и прием мяча	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
57	Прямая нижняя подача и прием мяча	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
58	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
59	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
60	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
61	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
Модуль «Спорт» - 7ч				
62	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
63	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
64	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	

	подготовки			
65	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
66	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
67	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
68	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
	Всего:	68ч		

7 класс				
№ урока	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные	Оценочные процедуры

		ресурсы	
<p>Раздел 1 «Знания о физической культуре» (в процессе уроков)</p> <p>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.</p> <p>Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.</p>			
<p>Раздел 2 «Способы самостоятельной деятельности» (в процессе урока)</p> <p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.</p> <p>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.</p> <p>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».</p>			
<p>Раздел 3 «Физическое совершенствование» - 68ч</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p> <p>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.</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i></p>			
<p>Модуль «Лёгкая атлетика» - 15ч</p>			
1.	<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.</p> <p>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.</p>	1	<p>https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru</p>
2	Беговые и прыжковые	1	https://resh.edu.ru

	упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения		https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
3	Беговые упражнения. Спринтерский бег	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Входной контроль
4	Беговые упражнения. Спринтерский бег	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
5	Спринтерский бег	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
6	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
7	Гладкий равномерный бег по учебной дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
8	«Эстафетный бег.»	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
9	Гладкий равномерный бег по учебной дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
10	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
11	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
12	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
13	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
14	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
15	Прыжковые упражнения:	1	https://resh.edu.ru	Текущий

	прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;		https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	контроль
Модуль «Гимнастика» - 14ч				
16	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». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
17	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
18	Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
19	Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль

	комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).			
20	Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
21	Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
22	Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
23	Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
24	Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
25	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
26	Комбинация на	1	https://resh.edu.ru	

	гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).		https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
27	Комбинация на гимнастическом бревне (дев), на низкой перекладине (мал)	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
28	Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
29	Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» - 16ч				
30	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 Стойки и передвижения игрока	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
31	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
32	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
33	Ловля и передача мяча, в движении	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
34	Ловля и передача мяча, в комбинированных упражнениях	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль

35	Ведение мяча на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
36	Ведение мяча в движении, с остановками, поворотами	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
37	Ведение мяча в движении, с остановками, поворотами.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
38	Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
39	Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
40	Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
41	Бросок мяча в корзину с места	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
42	Бросок мяча в корзину с места	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
43	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
44	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
45	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» - 16ч				
46	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	

	зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Стойки и перемещения игрока			
47	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
48	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
49	Передача мяча двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
50	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в комбинированных упражнениях.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
51	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
52	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в комбинированных упражнениях.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
53	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
54	Верхняя прямая подача	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
55	Верхняя прямая подача	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
56	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
57	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
58	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
59	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	

	технических приёмов.			
60	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
61	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
Модуль «Спорт» - 7ч				
62	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
63	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
64	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
65	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
66	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры,	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	

	национальных видов спорта, культурно-этнических игр			
67	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
68	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
	Всего:	68ч		

8 класс				
№ урока	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Оценочные процедуры
Раздел 1 «Знания о физической культуре» (в процессе уроков) Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.				
Раздел 2 «Способы самостоятельной деятельности» (в процессе урока) 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				
Раздел 3 «Физическое совершенствование» - 102ч <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>				
Модуль «Лёгкая атлетика» - 24ч				
1.	Инструктаж по технике	1	https://resh.edu.ru	

	безопасности. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.		https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
2	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 30-40м	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
3	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО Бег на короткие дистанции 30м	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Входной контроль
4	Бег на короткие дистанции 60м	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
5	Беговые упражнения Бег на короткие дистанции 60-70м	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
6	Беговые упражнения Бег на короткие дистанции 60м	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
7	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО Бег на средние дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
8	Бег на средние дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
9	Бег на средние дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
10	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
11	Эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
12	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Метание малого	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	

	(теннисного) мяча на дальность.			
13	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
14	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
15	Кроссовый бег	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
16	Кроссовый бег	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
17	Кроссовый бег	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
18	Кроссовый бег	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
19	Кроссовый бег	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
20	Кроссовый бег	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
21	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места,	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
22	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
23	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
24	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
Модуль «Гимнастика» - 21ч				
25	Коррекция осанки и	1	https://resh.edu.ru	

	<p>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 Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).</p>		<p>https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru</p>	
26	<p>Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).</p>	1	<p>https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru</p>	
27	<p>Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).</p>	1	<p>https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru</p>	Текущий контроль
28	<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся</p>	1	<p>https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru</p>	

	числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).			
29	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
30	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
31	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
32	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
33	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
34	Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, (мальчики).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
35	Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, (мальчики).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
36	Комбинация на низкой гимнастической	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru	Текущий контроль

	перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, (мальчики).		http://fizkulturavshkole.ru	
37	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
38	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
39	Комбинация на гимнастическом бревне (дев),	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
40	Опорный прыжок через гимнастического козла	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
41	Опорный прыжок через гимнастического козла	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
42	Опорный прыжок через гимнастического козла	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
43	Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
44	Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
45	Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» - 24ч				
46	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	

	физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. Передвижения игрока. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками			
47	Передвижения игрока. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
48	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
50	Передача мяча в движении.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
51	Передача мяча в комбинированных упражнениях	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
52	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
53	Ведение мяча на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
54	Ведение мяча в движении, с остановками, поворотами	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
55	Ведение мяча в движении, с остановками, поворотами.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
56	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
57	Бросок мяча двумя и	1	https://resh.edu.ru	

	одной рукой в прыжке		https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
58	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
59	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
60	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
61	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
62	Бросок мяча в корзину с места	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
63	Бросок мяча в корзину с места	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
64	Бросок мяча в корзину с места	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
65	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
66	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
67	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
68	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
69	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» - 24ч				
70	Стойки и перемещения	1	https://resh.edu.ru	

	игрока		https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
71	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
72	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
73	Передача мяча двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
74	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в комбинированных упражнениях.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
75	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
76	Передача мяча через сетку двумя руками снизу	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
77	Передача мяча через сетку двумя руками снизу	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
78	Передача мяча двумя руками снизу через сетку.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
79	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в комбинированных упражнениях.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
80	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
81	Верхняя прямая подача мяча	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
82	Верхняя прямая подача мяча	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
83	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
84	Игровая деятельность по правилам с	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru	

	использованием ранее разученных технических приёмов		http://fizkulturavshkole.ru	
85	Прямой нападающий удар	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
86	Прямой нападающий удар	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
87	Прямой нападающий удар	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
88	Прямой нападающий удар	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
89	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
90	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
91	И индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
92	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
93	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
Модуль «Спорт» - 9ч				
94	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
95	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль

96	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
97	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
98	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
99	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
100	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	

	средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр			
101	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru	
102	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
	Всего:	102ч		

9 класс				
№ урока	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Оценочные процедуры
Раздел 1 «Знания о физической культуре» (в процессе уроков)				
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				
Раздел 2 «Способы самостоятельной деятельности» (в процессе урока)				
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.

Раздел 3 «Физическое совершенствование» - 102ч

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Лёгкая атлетика» - 24ч

1.	Инструктаж по технике безопасности. 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.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
2	Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
3	Бег на короткие дистанции 30м	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Входной контроль
4	Бег на короткие дистанции 60м	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
5	Беговые упражнения Бег на короткие дистанции 60-70м	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
6	Беговые упражнения Бег на короткие дистанции 60м	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
7	Бег на средние дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
8	Бег на средние дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
9	Бег на средние дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
10	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	

11	Эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
12	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
13	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
14	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
15	Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
16	Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
17	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
18	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
19	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
20	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
21	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места,	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
22	Техническая подготовка прыжках в прыжковых упражнениях: прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
23	Техническая подготовка прыжках в высоту способом «перешагивание».	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
24	Техническая подготовка прыжках в высоту способом «перешагивание».	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
Модуль «Гимнастика» - 21ч				

25	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
26	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
27	Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
28	Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
29	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений, и композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
30	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль

	включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).			
31	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
32	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
33	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
34	Висы и упоры, выход силой на перекладине (юноши)	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
35	Висы и упоры, выход силой на перекладине (юноши)	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru	
36	Висы и упоры, выход силой на перекладине (юноши)	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
37	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
38	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
39	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль

	и отведением ноги назад (девушки).			
40	Опорный прыжок через гимнастического козла	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
41	Опорный прыжок через гимнастического козла	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
42	Опорный прыжок через гимнастического козла	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
43	Лазанье по канату в два приёма (юноши).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
44	Лазанье по канату в два приёма (юноши).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
45	Лазанье по канату в два приёма (юноши).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» - 24ч				
46	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. Передвижения игрока, повороты, остановки	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
47	Передвижения игрока. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
48	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
49	Передача мяча в комбинированных	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru	

	упражнениях		http://fizkulturavshkole.ru	
50	Техническая подготовка в игровых действиях передача мяча в движении.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
51	Передача мяча в комбинированных упражнениях	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
52	Ведение мяча в движении, с остановками, поворотами.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
53	Ведение мяча на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
54	Техническая подготовка в игровых действиях ведение мяча в движении, с остановками, поворотами	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
55	Техническая подготовка в игровых действиях ведение мяча с сопротивлением	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
56	Техническая подготовка в игровых действиях: бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
57	Техническая подготовка в броске мяча в движении	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
58	Техническая подготовка в броске мяча в движении	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
59	Техническая подготовка в броске мяча в движении	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
60	Техническая подготовка в броске мяча в корзину с места	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
61	Бросок мяча в корзину с места	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
62	Бросок мяча в корзину с места	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
63	Прыжки через скамейку	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
64	«Челночный бег» 3x10м	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru	Текущий контроль

			http://fizkulturavshkole.ru	
65	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
66	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
67	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
68	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
69	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» - 24ч				
70	Стойки и перемещения игрока	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
71	Техническая подготовка в игровых действиях: приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
72	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
73	Техническая подготовка в игровых действиях: передача мяча двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
74	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в комбинированных упражнениях.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
75	Техническая подготовка в игровых действиях: передача мяча двумя руками снизу.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	

76	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
77	Передача мяча через сетку двумя руками снизу	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
78	Передача мяча двумя руками снизу через сетку.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
79	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в комбинированных упражнениях.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
80	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
81	Техническая подготовка: в верхней прямой подачи мяча	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
82	Верхняя прямая подача мяча	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
83	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
84	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
85	Техническая подготовка: в прямом нападающем ударе	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
86	Прямой нападающий удар	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
87	Прямой нападающий удар	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
88	Прямой нападающий удар	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
89	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	

90	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
91	Техническая подготовка: в индивидуальном блокировании мяча	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
92	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
93	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
Модуль «Спорт» - 9ч				
94	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
95	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
96	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
97	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
98	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	

	подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр			
99	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
100	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
101	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru	
102	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры,	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	

	национальных видов спорта, культурно-этнических игр			
	Всего:	102ч		

9 класс				
№ урока	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Оценочные процедуры
Раздел 1 «Знания о физической культуре» (в процессе уроков) 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.				
Раздел 2 «Способы самостоятельной деятельности» (в процессе урока) 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.				
Раздел 3 «Физическое совершенствование» - 68ч <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>				
Модуль «Лёгкая атлетика» - 15ч				
1.	Инструктаж по технике безопасности. 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.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
2	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
3	Бег на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Входной контроль
4	Бег на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
5	Бег на короткие	1	https://resh.edu.ru	Текущий

	дистанции		https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	контроль
6	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
7	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
8	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
9	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
10	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
11	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
12	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
13	Техническая подготовка прыжках в высоту способом «перешагивание».	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
14	Техническая подготовка прыжках в высоту способом «перешагивание».	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
15	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
Модуль «Гимнастика» - 14ч				
16	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Акробатическая	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	

	комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).			
17	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
18	Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
19	Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
20	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
21	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
22	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
23	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
24	Гимнастическая	1	https://resh.edu.ru	

	комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).		https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
25	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
26	Опорные прыжки через гимнастического козла (юноши)	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
27	Опорные прыжки через гимнастического козла (юноши)	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
28	Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
29	Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» - 16ч				
30	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. Передвижения игрока. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	

31	Передвижения игрока. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
32	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
33	Передача мяча в комбинированных упражнениях	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
34	Техническая подготовка в игровых действиях передача мяча в движении.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
35	Ведение мяча на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
36	Техническая подготовка в игровых действиях ведение мяча в движении, с остановками, поворотами	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
37	Техническая подготовка в игровых действиях ведение мяча с сопротивлением	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
38	Техническая подготовка в игровых действиях: бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
39	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
40	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
41	Бросок мяча в корзину с места со средней дистанции	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
42	Бросок мяча в корзину с места	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
43	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
44	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	

	разученных технических приёмов			
45	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» - 16ч				
46	Стойки и перемещения игрока	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
47	Техническая подготовка в игровых действиях: приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
48	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
49	Техническая подготовка в игровых действиях: передача мяча двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru	
50	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в комбинированных упражнениях.	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
51	Техническая подготовка в игровых действиях: прямой нападающий удар	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
52	Техническая подготовка в игровых действиях: прямой нападающий удар	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
53	Техническая подготовка в игровых действиях: прямой нападающий удар	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
56	Техническая подготовка в игровых действиях: верхняя прямая подача	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
57	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru	Текущий контроль

	площадки соперника		http://fizkulturavshkole.ru	
58	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
59	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
60	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
61	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
Модуль «Спорт» - 7ч				
62	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
63	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	Текущий контроль
64	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
65	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	

66	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
67	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
68	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru http://fizkulturavshkole.ru	
	Всего:	68ч		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса
Список литературы для учителя
Обязательная литература

1. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт, 2007. – 140с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся – М.: Просвещение, 2012. – 128с.

Дополнительная литература.

1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
3. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2003.
4. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры – М.: Ростов-н/Д: Феникс, 2001 - 256 с.
5. Никитушкин В., Губа В., Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
6. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.:ВЛАДОС, 2000. – 447с.

Список литературы для ученика
Обязательная литература.

1. Виленский М.Я. Учебник Физическая культура 5-9 класс – М.: "Просвещение", 2014 г.
2. Лях В.И. Учебник Физическая культура: 5-7 класс – М.: Просвещение, 2014г.
3. Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений . - М.: Просвещение, 2014.

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю по физической культуре.

<https://resh.edu.ru>
<http://www.fizkulturavshkole.ru>
<http://fizkultura-na5.ru>
<https://urok.1sept.ru>
<https://kopilkaurokov.ru>
<https://www.sports.ru>