

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №50
ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Рассмотрено на заседании методического совета Протокол № 4 от «18» июня 2023года	ПРИНЯТО Педагогическим советом ГБОУ СОШ №50 Протокол № 10 от «20» июня 2023года	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ СОШ № 50 М.И.Зомитева Приказ № 164 от «20 » июня 2023 года
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 571571)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-7 классов

Подписано цифровой подписью: М.И.Зомитева
DN: cn=М.И.Зомитева, o=Государственное бюджетное
образовательное учреждение средняя
образовательная школа №50 Петроградского
района, email=school.50.spb@gmail.com, c=RU

Количество часов по учебному плану – 68

Составитель: Мубинов М.Р.

**Санкт-Петербург
2023**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» основного общего образования государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №50, разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения России от 17.12.2010 № 1897
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения России от 31.05.2021 № 287
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 993 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (от 18.05.2023 № 370)
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения России от 22.03.2021 №115;
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 21.09.2022.№ 858 ;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 8 (далее СП 2.4.3648-20);
- Санитарных правил и норм Санпин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее СанПин 1.2.3685-21);
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 50, утвержденным Распоряжением Комитета по образованию № 829-р от 19.04.2022 г.
- Лицензией на право ведения образовательной деятельности Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 50 (78№001569), регистрационный № 14 от 13 января 2012г.
- Свидетельством о государственной аккредитации Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №50 (серия 78А01 № 0000311), регистрационный № 971 от 15 июня 2015г.
 - Образовательной программы основного общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №50 Петроградского района Санкт-Петербурга, принятой педагогическим советом ГБОУ СОШ № 50, протокол №10 от 20.06.2023 г.

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

Программа по физической культуре для 5–7 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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

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

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе для 5–7 классов 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 определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы 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 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

Инвариантные и вариативные модули программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

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»). В свою очередь, модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Данный модуль, также как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

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

Исходя из интересов обучающихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения, где 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.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основного общего

образования и подчёркивают её значение для формирования готовности обучающихся к дальнейшему обучению на уровне среднего общего или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч.

При подготовке программы по физической культуре учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО и в Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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.

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

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. Гимнастические комбинации.

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 длину; 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.

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

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).

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 в длину. 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.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;
- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях;
- удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девочки);
- 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;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	0,5	0	0,5		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры. осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм.	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5
2.2	Определение	0,5	0	0,5		проводят	Практическая	https://resh

	индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах					тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития, знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования	ая работа;	.edu.ru/subject/9/5	
Итого по разделу		1							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	5	2	3		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх	Практическая работа;	https://resh-edu.ru/subject/9/5	

						с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);		
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастической лестнице	3	1	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической лестнице выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	3	1	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	3	1	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5

						туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;		
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	7	2	5		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5

						технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча	3	1	2		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	6	2	4		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером; с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного		https://resh.edu.ru/subject/9/5

						бега по учебной дистанции		
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	1	2		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;		https://resh.edu.ru/subject/9/5
3.9	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега.	3	1	2		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;		https://resh.edu.ru/subject/9/5
3.10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические приемы игры	9	3	6		Закрепляют и совершенствуют технику владения мячом	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5
3.11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2	1	1		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5

						<p>двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>		
3.12	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</p>	1	0	1		<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/5</p>
3.13	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</p>	3	1	2		<p>анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте</p>		<p>https://resh.edu.ru/subject/9/5</p>

						(обучение в парах);		
3.14	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»</p>	3	1	2		<p>рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении;</p> <p>выделяют отличительные элементы их техники;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;</p> <p>рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»;</p> <p>определяют отличительные признаки в их технике;</p> <p>делают выводы</p>		https://resh.edu.ru/subject/9/5
3.15	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе</p>	8	2	6		<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;</p> <p>совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;</p> <p>знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5
3.16	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега</p>	6	2	4		<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;</p> <p>знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5

					учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);		
Итого по разделу		68					
Раздел 4. СПОРТ							
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока			осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки	Практическая работа;	https://www.gto.ru
Итого по разделу		-					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с историей древних Олимпийских игр Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
2	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и его значение для современного школьника. Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Развитие быстроты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
3	Модуль «Легкая атлетика». Зачет – бег 60 м.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
4	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. ; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
5	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
6	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега – зачет.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
7	Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
8	Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Развитие выносливости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
9	Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Развитие выносливости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	Зачет – бег 1000 м.					
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
11	«Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
12	«Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди на результат.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
13	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
14	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
15	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Зачет.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
16	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
17	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
18	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места на результат.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
19	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
20	Модуль «Гимнастика».	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.					
21	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
22	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
23	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
24	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
25	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
26	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
27	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
28	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
29	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
30	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
31	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
32	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	гимнастики. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО					
33	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
34	«Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
35	«Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди на результат.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
36	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
37	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
38	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Зачет.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
39	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
40	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
41	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места на результат.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
42	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности на уроках.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
43	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
44	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5

45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Ранее разученные технические действия с мячом	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
50	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
51	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
52	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
53	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
54	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
55	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
56	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
57	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
58	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
59	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.					
60	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
61	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
62	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
63	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техника безопасности на уроке. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
64	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступания»	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
65	«Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступания»	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
66	«Спортивные игры». Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
67	«Спортивные игры». Футбол. Обводка мячом ориентиров (конусов)	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
68	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире.	1	0	1		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/6

						движения; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первыми олимпийскими чемпионами		
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.	0,5	0	0,5		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры. осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм.	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/6
2.2	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	0,5	0	0,5		проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/6

	результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.					развития, знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объема времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования			
Итого по разделу		1							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	5	2	3		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/6	

						и элементами ритмической гимнастики);		
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастической лестнице	3	1	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической лестнице выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/6
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	3	1	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/6
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	3	1	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/6

						<p>туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;</p>		
3.5	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения</p>	7	2	5		<p>наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/6</p>

						наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча	3	1	2		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/6

						устранения (работа в группах).		
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	6	2	4		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером; с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции		https://resh.edu.ru/subject/9/6
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	1	2		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;		https://resh.edu.ru/subject/9/6
3.9	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	3	1	2		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;		https://resh.edu.ru/subject/9/6
3.10	Модуль «Спортивные	9	3	6		Закрепляют и совершенствуют	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/6

	<i>игры. Баскетбол</i> . Технические приемы игры					технику владения мячом		.edu.ru/subject/9/6
3.11	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> . Технические действия баскетболиста без мяча	2	1	1		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/6

3.12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знако- мство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическ ая работа;	https://resh .edu.ru/sub ject/9/6
3.13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». У- пражнения с мячом	3	1	2		анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);		https://resh .edu.ru/sub ject/9/6
3.14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ве- дение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	3	1	2		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении; выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»; определяют отличительные признаки в их технике; делают выводы		https://resh .edu.ru/sub ject/9/6

3.15	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	8	2	6		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/6
3.16	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	6	2	4		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/6

						возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);		
Итого по разделу		68						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока				осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки	Практическая работа;	https://www.gto.ru
Итого по разделу		-						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46				

ПО
УР
ОЧ
НО
Е
ПЛ
АН
ИР
ОВ
АН
ИЕ
6
КЛ
АС
С
—
—

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Модуль «Легкая атлетика». 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. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
2	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и его значение для современного школьника.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6

	Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Развитие быстроты. Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.					
3	Модуль «Легкая атлетика». Зачет – бег 60 м.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
4	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места в подвижную (раскачивающуюся) мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
5	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
6	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность– зачет.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
7	Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
8	Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Развитие выносливости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
9	Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Развитие выносливости. Зачет – бег 1000 м.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6

11	«Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
12	«Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
13	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
14	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
15	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Зачет.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
16	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
17	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
18	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места на результат.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
19	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6

	гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.					
20	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
21	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
22	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
23	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
24	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
26	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6

	координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.					
27	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
28	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Гимнастические комбинации.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
29	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Гимнастические комбинации.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
30	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
31	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
32	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
33	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
34	«Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
35	«Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
36	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6

	кругу» и «змейкой». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.					
37	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
38	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Зачет.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
39	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
40	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
41	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места на результат.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
42	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности на уроках.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
43	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
44	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6

46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
50	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
51	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
52	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
53	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
54	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
55	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
56	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
57	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
58	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
59	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6

	силовых способностей.					
60	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
61	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
62	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
63	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техника безопасности на уроке. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
64	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
65	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступления»	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
66	«Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступления»	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
67	«Спортивные игры». Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
68	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Зарождение	1	0	1		обсуждают	Практическ	https://resh

	олимпийского движения в дореволюционной России					исторические предпосылки зарождения олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; выдающихся советских и российских олимпийцев.	ая работа;	.edu.ru/subject/9/7	
Итого по разделу		1							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	0,5	0	0,5		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры. осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм.	Практическая работа;	https://reshedu.ru/subject/9/7	
2.2	Техническая подготовка и её значение для человека	0,5	0	0,5		проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами	Практическая работа;	https://reshedu.ru/subject/9/7	

						<p>(обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития, знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования, способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».</p>		
Итого по разделу		1						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1	<p>Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации</p>	5	2	3		<p>повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; 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).Компле кс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).</p>	Практическ ая работа;	<p>https://resh .edu.ru/sub ject/9/7</p>
3.2	<p>Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастическом бревне</p>	3	1	2		<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	Практическ ая работа;	<p>https://resh .edu.ru/sub ject/9/7</p>
3.3	<p>Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой</p>	3	1	2		<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической</p>	Практическ ая работа;	<p>https://resh .edu.ru/sub ject/9/7</p>

	гимнастической перекладине					перекладине; определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.4	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	3	1	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/7
3.5	<i>Модуль «Лёгкая</i>	7	2	5		наблюдают и	Практическая	https://resh

	атлетика». Беговые упражнения					анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;	ая работа;	.edu.ru/subject/9/7
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег с преодолением	3	1	2		анализируют образец техники бега с	Практическая работа;	https://reshedu.ru/subject/9/7

	препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»					преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча	3	1	2		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/7

						в группах).		
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	3	1	2		описывают технику эстафетного бега и разучивают его на учебной дистанции разучивают поворот во время бега по учебной дистанции		https://resh.edu.ru/subject/9/7
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	1	2		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;		https://resh.edu.ru/subject/9/7
3.10	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	3	1	2		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;		https://resh.edu.ru/subject/9/7
3.11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические приемы игры	9	3	6		Закрепляют и совершенствуют технику владения мячом	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/7
3.12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техники	2	1	1		совершенствуют ранее разученные технические действия игры	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/7

	ческие действия баскетболиста без мяча					баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;		
3.13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/7

	подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча					обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;		
3.14	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Упражнения с мячом	3	1	2		анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);		https://resh.edu.ru/subject/9/7
3.15	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	3	1	2		рассматривают; обсуждают и анализируют рассматривают; обсуждают и анализируют игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. определяют отличительные признаки в их технике; делают выводы		https://resh.edu.ru/subject/9/7
3.16	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Игровые действия в волейболе	8	2	6		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху, подачи мяча в разные зоны площадки соперника; знакомятся с игровыми действиями в	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/7

						нападении и защите		
3.17	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры в футбол	6	2	4		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/7
Итого по разделу		68						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока				осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки	Практическая работа;	https://www.gto.ru
Итого по разделу		-						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46				

ПО
УР
ОЧ
НО

Е ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Модуль «Легкая атлетика». ТБ на уроках физической культуры. 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.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7

2	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и его значение для современного школьника. Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
3	Модуль «Легкая атлетика». Зачет – бег 100 м.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/7
4	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
5	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
6	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность– зачет.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/7
7	Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
8	Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» Развитие выносливости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
9	Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Развитие выносливости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/7
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
11	«Спортивные игры. Баскетбол». Передача и ловля мяча после отскока от пола;	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7

	бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.					
12	«Спортивные игры. Баскетбол». Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/7
13	«Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
14	«Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
15	«Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Зачет.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/7
16	«Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
17	«Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
18	«Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/7
19	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
20	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
21	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/7
22	Модуль «Гимнастика». Висы и	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7

	упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.					
23	Модуль «Гимнастика». Висы и опоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
24	Модуль «Гимнастика». Висы и опоры на перекладине. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/7
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатическая комбинация	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
26	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
27	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/7
28	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
29	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
30	Модуль «Гимнастика». Комплекс упражнений степ-аэробики	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
31	Модуль «Гимнастика». Комплекс упражнений степ-аэробики	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
32	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Комплекс упражнений степ-аэробики. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/7
33	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7

	инвентаря. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.					
34	«Спортивные игры. Баскетбол». Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
35	«Спортивные игры. Баскетбол». Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/7
36	«Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
37	«Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
38	«Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Зачет.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/7
39	«Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
40	«Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
41	«Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/7
42	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности на уроках.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
43	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
44	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/7

	технические действия с мячом					
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/7
50	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
51	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
52	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/7
53	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
54	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
55	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/7
56	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/7
57	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
58	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.					
59	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/7
60	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
61	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
62	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
63	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техника безопасности на уроке. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
64	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
65	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/7
66	Модуль «Спортивные игры». Футбол. тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
67	«Спортивные игры». Футбол. тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/7
68	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная(10м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с
кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Волейбольная площадка
Баскетбольная площадка
Игровое поле для футбола (мини-футбола)

