

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по учебному предмету
«Физическая культура»**

Класс: 5-9

Авторы составители:

Тупицына Ольга Николаевна,
Учитель физической культуры
высшая квалификационная категория
Каргополов Виктор Николаевич,
Учитель физической культуры
СЗД

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека

Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).

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 «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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.

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

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

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

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

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

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

7 класс

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

российские олимпийцы

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка Способы оценивания техники

двигательных действий и организация процедуры оценивания Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль

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

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).

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика»

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»

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

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

упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

9 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши.) Элементы степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Планируемые результаты

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;

- соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию;

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

- 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;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

- 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;

- 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:

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов;

-описывать технику разучиваемого упражнения;

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

-составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью;

-выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений;

- 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 взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **5 классе** обучающийся научится:

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

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их

выполнение в режиме дня;

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

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации;

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

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

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом;

- демонстрировать технические действия в спортивных играх: **баскетбол** (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

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

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

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов 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 лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

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;
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки.
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать

связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

К концу обучения в **9 классе** обучающийся научится:

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

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

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

- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

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

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

- выполнять элементы степ-аэробики и акробатики (девушки);

- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

Тематическое планирование 5 класс

№	Наименование модулей, тем уроков	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы, являющиеся учебно-методическими материалами

Модуль «Легкая атлетика»		11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
1.	Инструктаж по ТБ Высокий старт от 15 до 30 м. СБУ.ОРУ. Эстафеты. Терминология спринтерского бега.	1	
2.	Составление комплекса утренней гимнастики.	1	

	Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. СБУ. ОРУ. Развитие выносливости.		
3.	Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. СБУ. ОРУ. Развитие выносливости.	1	
4.	Бег на результат на 30 м. Скоростной бег до 60 м. СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Финиширование.	1	
5.	Бег на результат 60 м СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	
6.	Бег в равномерном. темпе до 15 мин. ОРУ. Прыжок в длину с места.	1	
7.	Метание малого мяча вертикальную цель на дальность.	1	
8.	Метание малого мяча горизонтальную цель на дальность.	1	
9.	Развитие выносливости. Прыжок в длину с места-учёт.	1	
10.	Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	1	
11.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

			7464/start/261477/
12.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Стойка баскетболиста. Перемещения. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Терминология	1	
13.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении	1	
14.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитника (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок.	1	
15.	Стойка игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол	1	
16.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1	
Модуль «Спортивные игры. Волейбол»		5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

			7465/start/261447/
17.	Инструктаж ТБ. Перемещение в стойке волейболиста. Элементы техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	1	
18.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой, на месте и с передвижением.	1	
19.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	
20.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.	1	
21.	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.	1	
Модуль «Гимнастика»		8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/

			7450/start/263263/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
22.	Инструктаж по ТБ на гимнастике. Строевые упражнения-перестроения.	1	
23.	Передвижения ходьбой, бегом, прыжками. Упражнения на гимнастической скамейке. Техника кувырка вперед.	1	
24.	Передвижения по ограниченной площадке. Преодоление препятствий. Техника кувырка назад.	1	
25.	Передвижения по ограниченной площадке. Преодоление препятствий. Техника кувырка вперед-назад слитно.	1	
26.	Техника кувырка вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180 (д)	1	

	кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Развитие координационных способностей.		
27.	Развитие координационных способностей.	1	
28.	Подтягивания в висе. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Перелезание через препятствие. Ходьба по скамейке большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.	1	
29.	Акробатика: 2-3 кувырка вперед слитно. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.	1	
Модуль «Зимние виды спорта. Лыжная подготовка»		18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
30.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1	
31.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1	

32.	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег.	1	
33.	Изучение одновременного двухшажного хода.	1	
34.	Совершенствование одновременных ходов.	1	
35.	Лыжные эстафеты для закрепления техники ходов.	1	
36.	Техника спусков, подъемов. Подъем «Елочкой».	1	
37.	Техника спусков, подъемов, торможений.	1	
38.	Торможение и поворот упором.	1	
39.	Техника спусков. Торможение «плугом».	1	
40.	Прохождение дистанции 2 -2,5км	1	
41.	Переход с одного хода на другой.	1	
42.	Зимние подвижные игры. Круговая эстафета с этапом 150 м	1	
43.	Совершенствование спусков и подъемов.	1	
44.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1	
45.	Развитие выносливости. 1 км на время- учёт.	1	
46.	Совершенствование спусков и подъемов.	1	

47.	Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные гонки 1 -2км	1	
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»		4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
48.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	
49.	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	
50.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	
51.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60м.	1	
Модуль «Спортивные игры. Волейбол»		4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

			7465/start/261447/
52.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	
53.	Стойка и передвижения игрока. Прием мяча. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
54.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1	
55.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача мяча. Игра .	1	
	Модуль «Легкая атлетика»	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/
56.	Инструктаж по ТБ. Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	
57.	Бег на короткие дистанции. Игры.	1	
58.	Развитие выносливости. Круговая тренировка.	1	

59.	Развитие выносливости. Круговая тренировка.	1	
60.	Прыжок в длину с места.	1	
61.	Техника метания малого мяча на дальность с места	1	
62.	Техника метания малого мяча на дальность с места. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
	Модуль «Спортивные игры. Футбол.»	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
63.	Ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях.	1	
64.	Приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега.	1	
65.	Удар по неподвижному мячу с небольшого разбега.	1	
	Модуль «Спорт»	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/

66.	Развитие силовых качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	
67.	Развитие силы. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
68.	Развитие выносливости. Круговая тренировка.	1	

Тематическое планирование 6 класс

№	Наименование модулей, тем уроков	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы, являющиеся учебно-методическими материалами
	Модуль «Легкая атлетика»	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/

			7146/start/262582/ https://resh7147/start/290663/ https://resh7148/start/262254/
1.	Техника безопасности на уроках физкультуры. Техника бега на короткие дистанции.		
2.	Развитие скоростных качеств. Финиширование. Контроль техники бега 30м., 60 м		
3.	Техника равномерного бега на длинные дистанции. Контроль бега 1000м.		
4.	Техника эстафетного бега.		
5.	Техника бега с преодолением препятствий.		
6.	Техника метания малого мяча.		

7.	Контроль техники метания малого мяча <i>Входная диагностическая работа.</i>		
8.	Кроссовая подготовка. Т. Б. на занятиях по кроссовой подготовке. Контроль техники и тактики кроссового бега 1000м.		
9.	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.		
10.	Прыжок в длину с места. Техника выполнения.		
11.	Контроль выполнения прыжка с места.		
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
12.	ИТБ-занятия в спортивном зале. Баскетбол.		
13.	Стойки, перемещения игроков.		

14.	Остановка прыжком, шагом. Упражнения с баскетбольными мячами.		
Модуль «Спортивные игры. Волейбол»		4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
15.	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Эстафеты		
16.	Стойка игрока. Передача мяч. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		
17.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча.		
18.	Стойка и передвижения игрока. Прием мяча. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		

	Модуль «Гимнастика»	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/
19.	Инструктаж техники безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения.		
20.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Техника кувырка вперед, назад. Группировка.		
21.	Совершенствование техники кувырка вперед и назад различными способами		

22.	Совершенствование техники стойки на лопатках и гимнастического моста из положения лежа на спине.		
23.	Акробатические упражнения. Висы (на высокой/низкой перекладине). Вис согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки)		
24.	Игровые упражнения на развитие силы и силовой выносливости. (прыжки через скакалку за 30 с)		
25.	Гимнастическая полоса препятствий. Правила самоконтроля. Обобщающий урок по теме «Гимнастика».		
26.	Акробатическая комбинация из 3-5 элементов.		
Модуль «Спортивные игры. Волейбол»		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
27.	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте.		

28.	Прием и передача мяча после перемещения.		
29.	Нижняя прямая подача.		
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
30.	Инструктаж по ТБ. Стойка, повороты и передвижения игрока.		
31.	Остановка в два шага и прыжком. Передача и ловля мяча на месте и в движении.		
32.	Бросок после ведения, одной от плеча с места.		
Модуль «Зимние виды спорта. Лыжная подготовка»		18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/>

33.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.		
34.	Попеременный двух-шажный и одновременный двух-шажный ход		
35.	Совершенствование попеременного двухшажного хода, бесшажного хода.		
36.	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег.		
37.	Изучение одновременного двухшажного хода.		
38.	Совершенствование одновременных ходов.		
39.	Лыжные эстафеты для закрепления техники ходов.		
40.	Техника спусков, подъемов. Подъем «Елочкой».		
41.	Техника спусков, подъемов, торможений.		
42.	Подъем в гору скользящим шагом.		
43.	Торможение и поворот упором.		

44.	Техника спусков. Торможение «плугом».		
45.	Прохождение дистанции 2 -2,5км		
46.	Спуски в средней стойке.		
47.	Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные гонки 1 - 2км		
48.	Переход с одного хода на другой.		
49.	Зимние подвижные игры. Круговая эстафета с этапом 150 м		
50.	Совершенствование спусков и подъемов.		
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»		7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
51.	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча по площадке в различных направлениях.		
52.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в различных направлениях. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Правила игры в баскетбол.		

53.	Ведение мяча по площадке в различных направлениях.		
54.	Обучение ведению мяча в различных стойках. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		
55.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча по площадке в различных направлениях. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		
56.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча по площадке в различных направлениях. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей.		
Модуль «Спортивные игры. Волейбол»		5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
57.	Инструктаж по Т.Б.Стойка и передвижения игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой.		
58.	Стойка игрока. Передача мяч. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		

59.	Нижняя прямая подача мяча.		
60.	Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками.		
61.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача мяча. Игра .		
Модуль «Легкая атлетика»		5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
62.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Высокий старт до 10-15 м.		

63.	Преодоление искусственных горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе		
64.	Бег на результат 60 м. Эстафеты.		
65.	Зачет- метание малого мяча в вертикальную цель на дальность.		
66.	Развитие выносливости. Кросс 1.5 км		
Модуль «Спорт»		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/
67.	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах		
68.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения		

Тематическое планирование 7 класс

№	Модуль/Тема урока	Количество часов	Электронно-образовательные ресурсы, являющиеся учебно-методическими материалами
	МОДУЛЬ Легкая атлетика	9	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/3164/star
t/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3164/star t/ <a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/3109/star
t/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3109/star t/ <a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/3105/star
t/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3105/star t/
1	Беседа по технике безопасности во время занятий на спортивной площадке. Спринтерский бег, эстафетный бег, метание малого мяча. Кроссовый бег	1	

2	Старт с опорой на одну руку. Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением	1	
3	О,Р,У, . Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4*9	1	
4	Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Подтягивание в висе (м.) в висе лежа (д.) Скоростной бег до 60 метров.	1	
5	Техника метания мяча с мета и с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
6	Совершенствовать технику метания мяча с разбега 4 — 5 шагов. Провести бег до 5 мин с двумя ускорениями по 60—60 м.	1	
7	эстафетный бег Кроссовый бег до 2 км б/в. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег по стадиону.	1	
8	Прыжки в длину с разбега Кроссовый бег до 2 км Техника прыжка в длину с разбега. Эстафетный бег по стадиону.	1	

9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. (разбег и отталкивание).	1	
МОДУЛЬ спортивные игры. Баскетбол		10	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/3199/star
t/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3199/star t/
10	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Стойка баскетболиста. Перемещения. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Терминология	1	
11	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок.	1	
12	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении	1	
13	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитника	1	

	(бросок двумя руками от груди и сверху, бросок.		
14	Стойка игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол	1	
15	Стойка игрока. Ведение мяча различными способами. Остановка прыжком. Бросок мяча одной рукой от плеча. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1	
16	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча различными способами. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Терминология баскетбола	1	
17	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок и передача мяча в движении после ловли мяча. Игра 2х2, 3х3. Терминология баскетбола.	1	

18	Игра 2х2, 3х3. Терминология баскетбола.	1	
Модуль спортивные игры.Волейбол		6	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/3194/star
t/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3194/star t/
19	Инструктаж ТБ. Перемещение в стойке волейболиста. Элементы техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	1	
20	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	
21	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. КУ -прыжки в длину с места.	1	
22	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	

	Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		
23	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	1	
24	О.Р.У. Учебная игра.	1	
МОДУЛЬ.Гимнастика		7	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/3167/star
t/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3167/star t/ <a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/3106/star
t/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3106/star t/
25	Инструктаж по ТБ на гимнастике. <i>Основы знаний о физической культуре.</i> Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении Пройденный в предыдущих классах материал.	1	
26	ОРУ, СУ. Акробатика:	1	

	<p>мальчики - кувырок вперед, назад, стойка на лопатках</p> <p>Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.</p>		
27	<p>ОРУ, СУ. Акробатические упражнения. <u>Мальчики</u>: Акробатика</p> <p>И.п. – о.с. 1. Упор присев. 2. Два кувырка вперед. 3. Перекат в стойку на лопатках (держать). 4. Перекат вперед в упор присев, ноги скрестно и поворот кругом. 5. Кувырок назад. 6. О.с.</p> <p><u>Девочки</u>: И.п. – упор присев. 1. Кувырок назад. 2. Перекат назад, стойка на лопатках (держать). 3. Кувырок назад через плечо, полушпагат. 4. Толчком упор присев. 5. Кувырок вперед, прыжок прогнувшись.</p> <p>Прыжки на скакалке на время. Упражнения на гибкость.</p>	1	
28	<p>Упр. на перекладине, лазание по канату</p> <p>Строевые упражнения. ОРУ.</p> <p>Комбинации из ранее освоенных элементов.</p>	1	
29	ОРУ. Подтягивание в висе.	1	

	Удержание ног под углом 45 * на время. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.		
30	ОРУ в движении. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнения на гибкость.	1	
31	О.Р.У. Повороты кругом в движении. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатические упражнения (связка).	1	
32	ОРУ в движении. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1	
Модуль «Зимние виды спорта. Лыжная подготовка»		17	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/3110/star
t/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3110/star t/ <a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/3110/star
t/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3110/star t/ <a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/3101/star
t/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3101/star t/
33	ТБ на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме,	1	

	одежде и обуви лыжника. Повторить технику лыжных долов по программе 6 класса, совершенствовать попеременный двухшажный ход (на учебном круге). Разучить технику одновременного двухшажного хода координация работы рук и ног. Пройти со средней скоростью до 1 км.		
34	На учебном круге провести попеременное скольжение без палок. Продолжить обучение одновременному двухшажному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Проверить на оценку освоение техники попеременного двухшажного хода.	1	
35	Продолжить обучение одновременному двухшажному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе.	1	
36	На учебном круге совершенствовать технику попеременного и одновременного ходов. Принять на оценку технику одновременного двухшажного хода Пробежать 1 км на скорость (предварительная прикидка)	1	
37	Продолжить обучение технике лыжных ходов. Принять на оценку	1	

	одновременный одношажный ход. Пройти со средней скоростью 2 км		
38	Продолжить совершенствование техники лыжных ходов, принять на оценку одновременный бесшажный ход. Катание с гор: повторить технику торможения плугом. Учить подъему в гору скользящим шагом: техника движений руками. Пройти дистанцию со средней скоростью с 2—3 ускорениями по 100—150 м.	1	
39	Занятие на склоне 40—45' провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске.		
40	Занятие на склоне 40—45* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику спуска в основной стойке.	1	
41	Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Пройти на скорость дистанцию 2 км — мальчики и 1 км — девочки	1	
42	Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки.	1	

43	Совершенствовать повороты (вправо и влево) при спуске. Оценить технику подъема скользящим шагом на склоне до 45*. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе	1	
44	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.	1	
45	Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.	1	
46	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время	1	
47	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.	1	
48	Прохождение дистанции 2 км. На результат.	1	
49	Подвижные игры на лыжах, эстафеты	1	
50	Совершенствовать технику передвижения на лыжах на дистанции 3 км.	1	
	МОДУЛЬ Спортивные игры. Баскетбол	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
51	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1	
52	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1	
53	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка прыжком. Прием и передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие	1	

	координационных способностей. Правила игры в баскетбол		
54	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1	
55	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1	
56	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
МОДУЛЬ Спортивные игры. Волейбол https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/		5	
57	Правила техники безопасности при игре в волейбол. Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в	1	

	волейбол. Развитие координационных качеств.		
58	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке по площадке. Прием мяча снизу. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств.	1	
59	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке по площадке Верхняя прямая подача. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств.	1	
60	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке по площадке. Прием и передача мяча сверху. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств.	1	
61	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке по площадке Прием и передача мяча снизу. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств.	1	
	МОДУЛЬ «Лёгкая атлетика.»	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
62	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1	
63	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	

	Финиширование. Бег по дистанции (30–60 м). Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений		
64	Финиширование. Бег по дистанции (30–60 м). Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	
65	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости Прыжки через скакалку за 1 мин	1	
66	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику метания на дальность с трех шагов разбега. Провести 2—3 раза встречную эстафету с этапом до 20 м. После отдыха и разбора ошибок провести медленный бег по принципу «Километры здоровья»	1	
67	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Отдых. Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 7 мин. Прыжки в длину с разбега.	1	
68	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторить разминку в	1	

	<p>движении по кругу. Распределить класс на два забега (мальчики и девочки) и провести бег на 1500 м на время.</p> <p>прыжки в длину с места</p>		
--	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

	Модуль/ Тема урока	Кол-во часов	Электронно-образовательные ресурсы, являющиеся учебно-методическим и материалами
	Модуль .Легкая атлетика 10 час.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
1	<p>Познакомить с содержанием нового комплекса УГГ. Провести беседу по технике безопасности во время занятия на спортивной площадке (бег прыжки, метания, полоса препятствий). Повторить технику низкого старта и стартового разгона.</p>	1	

	Провести бег до 2 мин для развития выносливости.		
2	Повторить технику старта с опорой на одну руку. Продолжить (закрепить) обучение технике низкого старта. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 3 мин «Эстафета» «Вызов номеров»	1	
3	Высокий старт до 60 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Метание малого мяча с разбега.	1	
4	Высокий старт до 30 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Метание мяча.	1	
5	Кроссовая подготовка	1	
6	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега.	1	

	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 7 мин. Игра.		
7	Метание мяча на дальность. Повторить технику метания с 4-5 шагов с разбега .Бег на 60 м.Челночный бег 3x10 м.	1	
8	Прыжки через препятствия. Игра.	1	
9	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	
10	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	
Модуль спортивные игры. Баскетбол 9 час.			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/
11	Передвижение игрока. Повороты с мячом .Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника .Ведение мяча на	1	

	<p>месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Правила игры.</p>		
12	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Правила игры.</p>	1	
13	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника .Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.Бросок мяча в движении двумя руками</p>	1	

	сверху.Развитие координационных способностей.Правила игры.		
14	Передвижение игрока.Повороты с мячом.Остановка прыжком.Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.Бросок мяча в движении двумя руками сверху.Развитие координационных способностей.Правила игры.	1	
15	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением соперника. Остановка прыжком.	1	
16	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением соперника. Остановка прыжком.	1	
17	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
18	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с	1	

	<p>пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>		
19	<p>Учебно — тренировочная игра.</p>	1	
<p>Модуль Спортивные игры. Волейбол 8 час.</p>			<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</p>
20	<p>Провести упражнения с гимнастическими скакалками. Совершенствовать прием мяча сверху. Закрепить технику приема мяча снизу. Учить приему мяча сверху через сетку с 2—3 м</p>		
21	<p>Провести упражнения с гимнастическими скакалками. Совершенствовать прием мяча сверху. Закрепить технику приема мяча снизу.</p>	1	

	Учить приему мяча сверху через сетку с 2—3 м		
22	Совершенствовать прием мяча сверху через сетку. Закрепить технику прямой нижней подачи с 4—5 м.	1	
23	Провести игру «Пионербол», «Перестрелка» правила игры в волейбол.	1	
24	Провести ОРУ. Закрепить технику передачи мяча сверху. Закрепить технику приема мяча снизу. Учить приему мяча сверху через сетку с 2—3 м Подача мяча.	1	
25	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. . Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
26	Повторить с целью совершенствования прием	1	

	мяча снизу. Закреплять умения в передаче мяча сверху через сетку. Учить нижней прямой подаче с 4—5 м от сетки. Игра «Пионербол» с одним мячом.		
27	Повторить с целью совершенствования прием мяча снизу. Закреплять умения в передаче мяча сверху через сетку. Учить нижней прямой подаче с 4—5 м от сетки. Игра «Пионербол» с одним мячом.	1	
Модуль. Гимнастика 9 час.			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
28	Рассказать о правилах безопасности на уроках гимнастики. Разучить комплекс упражнений типа зарядки (9 — 10 упражнений). Изучить с мальчиками кувырок вперед в стойку на лопатка», с девочками мост из положения стоя Повторить	1	

	акробатические упражнения IV—V классов.		
29	Повторить с целью закрепления акробатические упражнения мальчики — кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки — мост. Разучить с мальчиками стойку на голове и руках согнувшись, с девочками — кувырок назад в полушпагат.	1	
30	Повторить с целью закрепления акробатические упражнения мальчики — кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки — мост. Разучить с мальчиками стойку на голове и руках согнувшись, с девочками — кувырок назад в полушпагат.	1	
31	Провести ОРУ с гимнастическими палками (7 — 8 упражнений). Совершенствовать технику акробатического соединения.	1	
32	Провести ОРУ с гимнастическими палками	1	

	(7 — 8 упражнений). Совершенствовать технику акробатического соединения.		
33	Повторить общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Проверить на оценку:.. Совершенствовать акробатическое соединение у мальчиков — длинный кувырок с 3—4 шагов разбега; у девочек — мост из положения стоя — встать Эстафета	1	
34	Провести ОРУ с гимнастическими палками (7 — 8 упражнений). Совершенствовать технику акробатического соединения.	1	
35	Подтягивание на перекладине.. Совершенствовать акробатическое соединение	1	
36	Совершенствование акробатического соединения	1	
Модуль спортивные игры. Волейбол 8 час.			https://resh.edu.ru/subject/

37	Провести ОРУ. Закрепить технику передачи мяча сверху. Закрепить технику приема мяча снизу. Учить приему мяча сверку через сетку с 2—3 м Подача мяча.	1	
38	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. . Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
39	Повторить с целью совершенствования прием мяча снизу. Закреплять умения в передаче мяча сверху через сетку. Учить нижней прямой подаче с 4—5 м от сетки. Игра «Пионербол» с одним мячом.	1	
40	Повторить с целью совершенствования прием мяча снизу. Закреплять	1	

	<p>умения в передаче мяча сверху через сетку. Учить нижней прямой подаче с 4—5 м от сетки. Игра «Пионербол» с одним мячом.</p>		
41	<p>Повторить с целью совершенствования прием мяча снизу. Закреплять умения в передаче мяча сверху через сетку. Учить нижней прямой подаче с 4—5 м от сетки. Игра «Пионербол» с одним мячом.</p>	1	
42	<p>Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.</p>	1	
43	<p>Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.</p>	1	
44	<p>Совершенствование нападающего удара. Проверить силовую</p>	1	

	<p>подготовку по подниманию туловища в виде контроля за двигательной подготовленностью.</p> <p>Провести двухстороннюю игру вволейбол с целью усвоения правил и техники игры</p>		
45	<p>Совершенствование нападающего удара.Проверить силовую подготовку по подниманию туловища в виде контроля за двигательной подготовленностью.</p> <p>Провести двухстороннюю игру вволейбол с целью усвоения правил и техники игры</p>	1	
46	<p>Совершенствование нападающего удара.Проверить силовую подготовку по подниманию туловища в виде контроля за двигательной подготовленностью.</p> <p>Провести двухстороннюю игру вволейбол с целью усвоения правил и техники игры</p>	1	
47	Учебная игра	1	

48	Учебная игра	1	
Модуль Зимние виды спорта..Лыжная подготовка 22 часа			<a href="https://resh.e
du.ru/subject/
lesson/3096/st
art/">https://resh.e du.ru/subject/ lesson/3096/st art/ <a href="https://resh.e
du.ru/subject/
lesson/3207/st
art/">https://resh.e du.ru/subject/ lesson/3207/st art/
49	На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход. Пройти дистанцию 3 км (мальчики и девочки) со средней скоростью.	1	
50	Совершенствовать попеременный четырехшажный ход. Оценить технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км (мальчики и девочки) со средней скоростью.	1	
51	После повторения на учебном круге изученных ходов принять на оценку технику одновременного бесшажного хода. Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику	1	

	<p>подъемов и спусков ранее изученными приемами. Совершенствовать технику попеременного чегырешажного хода. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью: мальчики</p>		
52	<p>Совершенствовать технику всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Оценить технику (координацию движений рук и ног) попеременного четырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км с выполнением задания учителя.</p>	1	
53	<p>Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов</p>	1	
54	<p>Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.</p>	1	

55	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением Игры народов Севера.м дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.	1	
56	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.	1	
57	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.	1	
58	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и	1	

	выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.		
59	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1	
60	Контрольный урок на дистанцию 3 км (мальчики) и 2 км (девочки)	1	
61	Ходьба на лыжах (медленно) до 4 км.	1	
62	Ходьба на лыжах (медленно) до 4 км.	1	
63	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.	1	
64	Совершенствовать навыки катания с горок.	1	
65	Совершенствовать технику лыжных ходов с	1	

	прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.		
66	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.	1	
67	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.	1	
68	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением Игры народов Севера.м дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию	1	

	ходов в соответствии рельефа местности.		
69	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.	1	
70	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности	1	
Модуль Спортивные игры. Баскетбол 9 часов			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
72	Инструктаж по ТБ. Сочетание приёмов передач, ведение мяча и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	

73	Сочетание приёмов передач, ведение мяча и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	
74	Сочетание приёмов передач, ведение мяча и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	
75	Сочетание приёмов передач, ведение мяча и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	
76	Сочетание приёмов передач, ведение мяча и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.	1	
77	Сочетание приёмов передач, ведение мяча и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной	1	

	бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействия (2x2). Учебная игра.		
78	Сочетание приёмов передач, ведение мяча и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействия (3x3). Учебная игра.	1	
79	Сочетание приёмов передач, ведение мяча и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействия (3x2, 4x3). Учебная игра.	1	
80	Учебная игра.	1	
Модуль Спортивные игры. Волейбол 12 часов			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/
81	ИТБ. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты,	1	

	прыжки вверх). Учебно-тренировочная игра.		
82	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой, в паре. Учебно-тренировочная игра.	1	
83	Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в паре. Учебно-тренировочная игра.	1	
84	Нижняя прямая подача на точность. Прием мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра.	1	
85	Верхняя прямая подача на точность. Прием мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра.	1	
86	Нападающий удар из зоны 2,3,4 в пределы площадки.	1	
87	Совершенствование нападающего удара. Блокирование нападающего удара	1	
88	Изучение групповых тактических действий в нападении, защите. Нападающий удар. Блокирование.	1	

89	Судейство. Жесты судьи. Учебная игра.	1	
90	Учебно-тренировочная игра.	1	
91	Учебно-тренировочная игра.	1	
92	Учебно-тренировочная игра.	1	
Модуль Легкая атлетика 10 часов			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
93	Провести беговые и прыжковые упражнения в движении. Прыжки в высоту способом перешагивания	1	
94	Провести беговые и прыжковые упражнения в движении. Прыжки в высоту способом перешагивания	1	
95	Провести беговые и прыжковые упражнения в движении. Прыжки в высоту способом перешагивания	1	
96	Разучить, закрепить и совершенствовать технику метания с разбега. Контрольный бег 60 метров со старта с опорой на одну руку.	1	

97	<p>Равномерный бег 10 минут. Преодоление препятствий.</p> <p>Бег на короткие дистанции</p>	1	
98	<p>Разучить, закрепить и совершенствовать технику метания с разбега.</p> <p>Контрольный бег 60 метров со старта с опорой на одну руку.</p>	1	
99	<p>Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.</p>	1	
100	<p>Прыжки в длину с разбега</p>	1	
101	<p>Повторить разминку в движении по кругу. Распределить класс на два забега (мальчики и девочки) и провести бег на 2000 м на время.</p>	1	
102	<p>Выполнить беговые и прыжковые упражнения, упражнения в парах на сопротивление и укрепление основных групп мышц.</p>	1	

Тематическое планирование 9 класс

	МОДУЛЬ/ Тема урока	кол-во часов	Электронно-образовательные ресурсы, являющиеся учебно-методическим и материалами
	Модуль «Легкая атлетика»	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
1.	<p>Познакомить с содержанием нового комплекса УГГ. Провести беседу по технике безопасности во время занятия на спортивной площадке (бег прыжки, метания, полоса препятствий). Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 2 мин для развития выносливости.</p>	1	
2.	<p>Совершенствовать технику низкую старта и стартового разгона. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 3 мин</p>	1	
3.	<p>Совершенствовать технику низкую старта и стартового разгона. Провести бег до 3 мин Входная диагностическая работа.</p>	1	

4.	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты, провести контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места)	1	
5.	Учить метанию гранаты с разбега 4—5 шагов. Повторить технику прыжка в длину с разбега. Проверить на результат бег 100 м. Провести бег в медленном темпе до 9 мин.	1	
6.	Учить метанию гранаты с разбега 4—5 шагов. Повторить технику прыжка в длину с разбега. Провести бег в медленном темпе до 9 мин.	1	
7.	Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Совершенствовать элементы спортивных игр по программе VII—VIII классов. Продолжить развитие выносливости — провести медленный бег до 9 мин.	1	
8.	Закрепить технику метания гранаты с разбега 4—5 шагов. Провести контрольное упражнение по прыжкам в длину с разбега. Провести длительный бег на выносливость до 10 мин.	1	
9.	Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.	1	
10.	Провести полосу препятствий из 5—6 препятствий. Повторить технику метания гранаты и провести учет на результат.	1	

	Модуль спортивные игры.Баскетбол.	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
11.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств.	1	
12.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств.	1	
13.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1	
14.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств.	1	
15.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств.	1	
16.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств .Олимпиада –(прыжки в длину с места и силовые упр.)	1	
17.	Учебная игра.	1	

	МОДУЛЬ Спортивные игры. Волейбол	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
18.	Совершенствовать технику верхней прямой подачи одновременно с приемом снизу и передачей из зон 1, 6, 5 в зону .	1	
19.	Провести игру у сетки для совершенствования приема и передач мяча по заданию учителя в указанную зону.	1	
20.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
21.	Совершенствовать технику подачи мяча прямо сверху. Учить технику нападающего удара в парах или тройках.	1	
22.	Техника нападающего удара.	1	
23.	Совершенствовать технику верхней прямой подачи одновременно с приемом снизу и передачей из зон 1, 6, 5 в зону .	1	
	МОДУЛЬ.Гимнастика.	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
24.	Провести комплекс упражнений типа зарядки (интенсивно). Совершенствовать технику подачи мяча прямо сверху. Учить технику нападающего удара в парах или тройках.	1	
25.	Развитие гибкости.	1	

26.	Поворот кругом в движении. «козлик»-соединение элементов. «Колесо»	1	
27.	Техника безопасности на гимнастических снарядах. Учить кувырку назад через стойку на кистях, учить соединению из 3—4 пройденных элементов в предыдущих классах.	1	
28.	Повторить повороты направо и налево в движении. Провести ОРУ с гимнастическими палками . Повторить акробатические упражнения VIII класса, учить седу углом	1	
29.	Учить кувырку назад через стойку на кистях, Девушки: на скамейке закрепить соскок прогнувшись ноги врозь, учить соединению из 3—4 пройденных элементов в предыдущих классах.		
30.	Гимнастическая полоса препятствий. Игры.	1	
31.	Акробатическая комбинация. Зачет.	1	
32.	Развитие гибкости. <i>Диагностическая работа за первое полугодие.</i>	1	
33.	Развитие координации. Упражнения со скакалками.	1	
	Модуль «Зимние виды спорта. Лыжная подготовка»	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
34.	Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. На учебном круге повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью	1	

35.	Техника лыжных ходов. Переход с одного хода на другой. Пройти дистанцию 2 км с 2—3 ускорениями до 200 м.	1	
36.	Техника лыжных ходов. Переход с одного хода на другой. Пройти дистанцию 2 км с 2—3 ускорениями до 200 м.	1	
37.	Техника лыжных ходов. Переход с одного хода на другой. Пройти дистанцию 2 км с 2—3 ускорениями до 200 м.	1	
38.	На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход. Оценить умение переходить с одного хода на другой. Провести соревнования-прикидку на дистанцию 1 км	1	
39.	Пройти дистанцию 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики). На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход.	1	
40.	Совершенствовать попеременный четырехшажный ход. Оценить технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км (мальчики и девочки) со средней скоростью.	1	
41.	Совершенствовать попеременный четырехшажный ход. Оценить технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км (мальчики и девочки) со средней скоростью.	1	
42.	Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными приемами. Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода.	1	

43.	Пройти дистанцию до 4 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов	1	
44.	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.	1	
45.	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.	1	
46.	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1	
47.	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1	
48.	Контрольный урок на дистанцию 3 км. Совершенствовать технику лыжных ходов	1	
49.	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1	
50.	Контрольное соревнование на 5 км (юноши) 3 км. (дев.)	1	
51.	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1	
	МОДУЛЬ спортивные игры. Баскетбол	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/
52.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней	1	

	дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.		
53.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	1	
54.	Учебно - тренировочная игра с заданием		
	МОДУЛЬ спортивные игры Волейбол	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/
55.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока.	1	
56.	Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
57.	Совершенствовать технику верхней прямой подачи одновременно с приемом снизу и передачей из зон 1, 6, 5 в зону .	1	
58.	Провести игру у сетки для совершенствования приема и передач мяча по заданию учителя в указанную зону.	1	
59.	Провести игру у сетки для совершенствования приема и передач мяча по заданию учителя в указанную зону.	1	
	МОДУЛЬ. Легкая атлетика	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/

60.	ИТБ. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ.	1	
61.	Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1	
62.	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	
63.	Провести беговые и прыжковые упражнения в движении. Принять зачет по прыжкам в длину	1	
64.	Провести упражнения в движении по кругу. Оценить освоение техники метания гранаты. Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Отдых. Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 7 мин.	1	
65.	Выполнить беговые и прыжковые упражнения, упражнения в парах на сопротивление и укрепление основных групп мышц. Челночный бег 5 X 20 м.	1	
66.	Повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) , упражнения в парах на сопротивление и укрепление основных групп мышц. <i>Промежуточная аттестация-зачёт.</i>	1	
67.	Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) , упражнения в парах на сопротивление и укрепление основных групп мышц.	1	
68.	Метание гранаты с разбега 4—5 шагов. Проверить на результат бег 100 м.	1	

--	--	--	--

Учёт рабочей программы воспитания в содержании рабочей программы:

- Включение в урок подвижных и спортивных игр, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, а также придерживаться выполнения правил игры.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.
- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

