Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №13 «Академ»

(МАОУ Гимназия № 13 «Академ»)

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

**Физическая культура**

**Основное общее образование**

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования (ФГОС ООО) и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками 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 рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей 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 учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей 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 рабочей 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 учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, 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 настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание рабочей программы 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 школьников 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 основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного 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 348 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 70 ч; 6 класс — 70 ч; 7 класс — 70 ч; 8 класс — 70 ч, 9 класс – 68ч.

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» следует учитывать, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного

образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**Формы контроля и возможные варианты его проведения**

Формой оценки достижения результатов освоения программы является *аттестация*.

*Итоговая аттестация* проводится на основании соответствующих государственных нормативных правовых документов.

*Промежуточная аттестация* - это оценка качества усвоения обучающимся содержания учебного предмета, по окончании их изучения по итогам четверти, полугодия, учебного года

*Текущая аттестация* проводится учителем как контроль качества усвоения содержания компонентов какой-либо части (темы) в процессе её изучения. По формам организации контроля он подразделяется на индивидуальный, групповой, фронтальный и комбинированный. Преобладающие формы текущего контроля знаний - оценка за урок практической деятельности, зачетные уроки, контрольные нормативы. оценивание техники выполнения упражнений и т.д.

**Тематическое планирование для 5 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | | Количество часов | | | | | | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| Всего | Контрольные  работы | | | Практические  работы | | | |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | | 1 | 0 | | | | 1 | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 1.2 | Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции | | 1 | 0 | | | | 1 | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | | 2 |  | | | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Режим дня и его значение для современного школьника. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника | | 1 | 0 | | | | 1 | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2.2 | Организация и проведение самостоятельных занятий  Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом  Составление и ведение дневника физической культуры | | 1 | 0 | | | | 1 | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | | 2 |  | | | | | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | | | | |
| 3.1 | Роль и значение физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека | | 1 | 0 | | 1 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.2 | ***Модуль «Гимнастика».*** | | 10 | 0 | | 10 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ | |
| 3.2.1 | Акробатические упражнения: Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках | | 2 | 0 | | 1 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.2.2 | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений | | 2 | 0 | | 2 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.2.3 | Опорный прыжок на гимнастического козла | | 2 | 0 | | 2 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ | |
| 3.2.4 | Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом | | 2 | 0 | | 1 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.2.5 | Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх | | 1 | 0 | | 1 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ | |
| 3.2.6 | Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая заплечи» | | 1 | 0 | | 1 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.3 | ***Модуль «Лёгкая атлетика».*** | | 15 | 0 | | 15 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ | |
| 3.3.1. | Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | | 1 | 0 | | 1 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.3.2 | Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта | | 3 | 0 | | 3 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ | |
| 3.3.5 | Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения | | 3 | 0 | | 3 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.3.6 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | | 2 | 0 | | 2 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ | |
| 3.3.7 | Прыжки в высоту с прямого разбега | | 2 | 0 | | 2 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.3.8 | Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень | | 2 | 0 | | 2 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ | |
| 3.3.9 | Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега | | 2 | 0 | | 2 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.4 | ***Модуль* *«Зимние виды спорта».*** | | 8 | 0 | | 8 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ | |
| 3.4.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости» | | 1 | 0 | | 1 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.4.2 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; | | 3 | 0 | | 3 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ | |
| 3.4.3 | Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; | | 1 | 0 | | 1 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.4.4 | Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; | | 2 | 0 | | 2 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ | |
| 3.4.5 | Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. | | 1 | 0 | | 1 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.5 | ***Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*** | | 8 | 0 | | 8 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ | |
| 3.5.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол» | | 1 | 0 | | 1 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.5.2 | Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении | | 2 | 0 | | 2 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ | |
| 3.5.3 | Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». | | 2 | 0 | | 2 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.5.4 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места | | 2 | 0 | | 2 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ | |
| 3.5.5 | Ранее разученные технические действия с мячом. | | 1 | 0 | | 1 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.6 | ***Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*** | | 8 | 0 | | 8 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ | |
| 3.6.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | | 1 | 0 | | 1 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.6.2 | Прямая нижняя подача мяча | | 2 | 0 | | 2 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ | |
| 3.6.3 | Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении | | 3 | 0 | | 3 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.6.4 | Ранее разученные технические действия с мячом. | | 2 | 0 | | 2 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ | |
| 3.7 | ***Модуль «Спортивные игры. Футбол».*** | | 6 | 0 | | 6 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.7.1 | Знакомство с рекомендациями учителя  по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | | 1 | 0 | | 1 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ | |
| 3.7.2 | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега | | 1 | 0 | | 1 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.7.3 | Остановка катящегося мяча способом «наступания». | | 1 | 0 | | 1 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ | |
| 3.7.4 | Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». | | 2 | 0 | | 2 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.7.5 | Обводка мячом ориентиров (конусов). | | 1 | 0 | | 1 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ | |
| Итого по разделу | | | 60 |  | | | | | | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | | | | | | |
| 4.1 | | 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. | 10 | 0 | 10 | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | | |
|  | | Итого по разделу | 10 |  |  | | | |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 70 | 0 | 70 | | | |  | | |

**Тематическое планирование для 6 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| Всего | Контрольные  работы | Практические  работы |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | |
| 1.1 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. | | 1 | 0 | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 1.2 | История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы | | 1 | 0 | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | | 2 |  | | |
| 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. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. | | 1 | 0 | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2.2 | Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой | | 1 | 0 | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | | 2 |  | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | |
| 3.1 | 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. | | 1 | 0 | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.2 | ***Модуль «Гимнастика».*** | | 10 | 0 | 10 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.2.1 | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | | 3 | 0 | 3 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.2.2 | Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). | | 2 | 0 | 2 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.2.3 | 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. | | 2 | 0 | 2 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.2.4 | Лазанье по канату в три приёма. | | 2 | 0 | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.2.5 | Организующие команды и приёмы | | 1 | 0 | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.3 | ***Модуль «Лёгкая атлетика».*** | | 14 | 0 | 14 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.3.1. | Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | | 1 | 0 | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.3.2 | Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | | 3 | 0 | 3 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.3.5 | Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта | | 3 | 0 | 2 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.3.6 | Прыжковые упражнения: прыжок в длину; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. | | 4 | 0 | 4 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.3.7 | Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Метание мяча с разбега. | | 3 | 0 | 3 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.4 | ***Модуль* *«Зимние виды спорта».*** | | 8 | 0 | 8 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.4.1 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | | 3 | 0 | 3 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.4.2 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | | 2 | 0 | 2 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.4.3 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. | | 1 | 0 | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.4.4 | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки. | | 2 | 0 | 2 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.5 | ***Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*** | | 9 | 0 | 9 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.5.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. | | 1 | 0 | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.5.2 | Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. | | 2 | 0 | 2 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.5.3 | Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. | | 3 | 0 | 3 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.5.4 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | | 3 | 0 | 3 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.6 | ***Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*** | | 9 | 0 | 9 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.6.1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | | 1 | 0 | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.6.2 | Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. | | 3 | 0 | 3 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.6.3 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. | | 5 | 0 | 5 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.7 | ***Модуль «Спортивные игры. Футбол».*** | | 6 | 0 | 6 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.7.1 | Знакомство с рекомендациями учителя  по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | | 1 | 0 | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.7.2 | Удары по катящемуся мячу с разбега. | | 2 | 0 | 2 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.7.3 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке | | 3 | 0 | 3 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | | 61 |  | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | |
| 4.1 | | 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 | 0 | 9 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
|  | | Итого по разделу | 9 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 70 | 0 | 70 |  |

**Тематическое планирование для 7 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | | | | Количество часов | | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| Всего | Контрольные  работы | Практические  работы | |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | | | | |
| 1.1 | Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития.  . | | | 1 | | 0 | 1 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 1.2 | Выдающиеся советские и российские олимпийцы.  Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека | | | 1 | | 0 | 1 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | | | 2 | |  | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | | |
| 2.1 | | Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. | | 1 | | 0 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2.2 | | Планирование самостоятельных занятий. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». | | 1 | | 0 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | | | 2 | |  | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | | |
| 3.1 | | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений | 1 | | | 0 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.2 | | ***Модуль «Гимнастика».*** | 8 | | | 0 | | 8 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.2.1 | | 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). | 3 | | | 0 | | 3 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.2.2 | | Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие. | 1 | | | 0 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.2.3 | | Лазанье по канату в два приема. | 2 | | | 0 | | 2 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.2.4 | | Организующие команды и приёмы | 2 | | | 0 | | 2 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.3 | | ***Модуль «Лёгкая атлетика».*** | 14 | | | 0 | | 14 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.3.1. | | Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения | 3 | | | 0 | | 3 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.3.2 | | Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. | 3 | | | 0 | | 3 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.3.5 | | Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». | 4 | | | 0 | | 4 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.3.6 | | Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Метание мяча на дальность. | 4 | | | 0 | | 4 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.4 | | ***Модуль* *«Зимние виды спорта».*** | 8 | | | 0 | | 8 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.4.1 | | Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. | 4 | | | 0 | | 4 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.4.2 | | Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; | 2 | | | 0 | | 2 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.4.3 | | Ппуски и подъёмы ранее освоенными способами | 2 | | | 0 | | 2 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.5 | | ***Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*** | 10 | | | 0 | | 10 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.5.1 | | Передача и ловля мяча после отскока от пола; | 2 | | | 0 | | 2 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.5.2 | | Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. | 2 | | | 0 | | 2 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.5.3 | | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. | 6 | | | 0 | | 6 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.6 | | ***Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*** | 10 | | | 0 | | 10 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.6.1 | | Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; | 3 | | | 0 | | 3 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.6.2 | | Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. | 2 | | | 0 | | 2 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.6.3 | | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 5 | | | 0 | | 5 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.7 | | ***Модуль «Спортивные игры. Футбол».*** | 6 | | | 0 | | 6 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.7.1 | | Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. | 1 | | | 0 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.7.2 | | Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. | 2 | | | 0 | | 2 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.7.3 | | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 3 | | | 0 | | 3 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | | 61 | | |  | | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | | | | |
| 4.1 | | 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 | | | 0 | | 9 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
|  | | Итого по разделу | 9 | | |  | |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 70 | | | 0 | | 70 |  |

**Тематическое планирование для 8 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| Всего | Контрольные  работы | Практические  работы |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | |
| 1.1 | | Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | 1 | 0 | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 1.2 | | Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. | 1 | 0 | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | | 2 |  | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | |
| 2.1 | | Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. | 1 | 0 | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2.2 | | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. | 1 | 0 | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | | 2 |  | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | |
| 3.1 | | 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. | 1 | 0 | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.2 | | ***Модуль «Гимнастика».*** | 8 | 0 | 8 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.2.1 | | Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. | 3 | 0 | 3 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.2.2 | | Лазанье по канату в два приема. | 2 | 0 | 2 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.2.3 | | Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики. | 1 | 0 | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.2.4 | | Организующие команды и приёмы. | 2 | 0 | 2 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.3 | | ***Модуль «Лёгкая атлетика».*** | 16 | 0 | 16 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.3.1. | | Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; | 6 | 0 | 6 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.3.2 | | Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». | 4 | 0 | 4 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.3.3 | | Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. | 4 | 0 | 4 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.4 | | ***Модуль* *«Зимние виды спорта».*** | 8 | 0 | 8 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.4.1 | | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; | 4 | 0 | 4 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.4.2 | | Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; | 2 | 0 | 2 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.4.3 | | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. | 2 | 0 | 2 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.5 | | ***Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*** | 10 | 0 | 10 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.5.1 | | 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. | 5 | 0 | 5 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.5.2 | | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 5 | 0 | 5 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.6 | | ***Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*** | 10 | 0 | 10 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.6.1 | | Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. | 2 | 0 | 2 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.6.2 | | Тактические действия в защите и нападении. | 4 | 0 | 4 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.6.3 | | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 4 | 0 | 4 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.7 | | ***Модуль «Спортивные игры. Футбол».*** | 6 | 0 | 6 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.7.1 | | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. | 1 | 0 | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.7.2 | | Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. | 2 | 0 | 2 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.7.3 | | Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). | 3 | 0 | 3 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | | 61 |  | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | |
| 4.1 | 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 | 0 | 9 | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
|  | Итого по разделу | | 9 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 70 | 0 | 70 |  |

**Тематическое планирование для 9 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | | Количество часов | | | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | |
| Всего | Контрольные  работы | | Практические  работы | |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | | | | |
| 1.1 | Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. | | 1 | 0 | | 1 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 1.2 | Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура. | | 1 | 0 | | 1 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ | |
| Итого по разделу | | | 2 |  | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | | |
| 2.1 | | Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. | 1 | | 0 | | 1 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2.2 | | Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. | 1 | | 0 | | 1 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | | 2 | |  | | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | | |
| 3.1 | | Занятия физической культурой и режим питания. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. | 1 | | 0 | | 1 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.2 | | ***Модуль «Гимнастика».*** | 8 | | 0 | | 8 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.2.1 | | Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (девушки). | 3 | | 0 | | 3 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.2.2 | | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.. | 1 | | 0 | | 2 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.2.3 | | Лазанье по канату. | 2 | | 0 | | 2 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.2.4 | | Организующие команды и приёмы. | 2 | | 0 | | 1 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.3 | | ***Модуль «Лёгкая атлетика».*** | 12 | | 0 | | 12 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.3.1. | | Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; | 4 | | 0 | | 4 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.3.2 | | Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». | 4 | | 0 | | 4 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.3.3 | | Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. | 4 | | 0 | | 4 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.4 | | ***Модуль* *«Зимние виды спорта».*** | 8 | | 0 | | 8 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.4.1 | | Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции. | 3 | | 0 | | 3 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.4.2 | | Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой. | 5 | | 0 | | 5 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.5 | | ***Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*** | 10 | | 0 | | 10 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.5.1 | | Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. | 5 | | 0 | | 5 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.5.2 | | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических и тактических действий. | 5 | | 0 | | 5 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.6 | | ***Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*** | 10 | | 0 | | 10 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.6.1 | | Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка. | 5 | | 0 | | 5 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.6.2 | | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических и тактических действий | 5 | | 0 | | 5 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.7 | | ***Модуль «Спортивные игры. Футбол».*** | 6 | | 0 | | 6 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.7.1 | | Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. | 3 | | 0 | | 3 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 3.7.2 | | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических и тактических действий | 3 | | 0 | | 3 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | | 59 | |  | | | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | | | | |
| 4.1 | | 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 | | 0 | | 9 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/  https://resh.edu.ru/  http://www.uroki.net/  www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
|  | | Итого по разделу | 9 | |  | |  | |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 68 | | 0 | | 68 | |  |