

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

МАОУ СОШ № 123

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом

---

Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

---

Старикова О.В.  
Приказ № 326-д  
от «30» августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1482969)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5-9 классов

**Екатеринбург 2023**

**Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897;
3. ООП ООО МАОУ СОШ №19 г. Екатеринбург;
4. Примерная Основная Образовательная Программа ООО
5. Учебный план МАОУ СОШ №19 г. Екатеринбург;
6. Устав МАОУ СОШ №19 г. Екатеринбург;
7. Положение о рабочей программе учебного предмета, курса по ФГОС начального общего, основного общего и среднего общего образования.

**Программа рассчитана на 340 часов при 2 часах в 5,6, 7, 8, 9 классах**

Предмет	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Физическая культура	68 часов	68 часов	68 часов	68 часов	68 часов
	Итого за уровень образования 340 часов				

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

### **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 класса 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 надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной 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, придания 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.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных 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».

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) 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».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

**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). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

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

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

*Модуль «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.

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

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Универсальные познавательные действия:*

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий



физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5-9 классах обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-9 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	1		1		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	1		1		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	1		1		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	1		1		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	1		1		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	1		1		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	1		1		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	1		1		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения.;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	1		1		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ».;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1		1		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	1		1		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения.;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	1		1		устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	1		1		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки).;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	1		1		выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц.;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		10						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	1		1		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	1		1		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	1		1		записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	1		1		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1		1		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1		1		записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1		1		записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1		1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	1		1		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);; совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>	1		1		описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1		1		разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1		1		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1		1		ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	1		1		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	1		1		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	1		1		определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	1		1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1		1		анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1		1		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1		1		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1		1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1		метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1		1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1		1		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1		1		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1		1		повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1		контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1		1		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Устный опрос; Практическая работа; Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1		1		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1		1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1		1		закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1		1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1		1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1		1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1		1		контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1		1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1		1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1		1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змеейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1		1		разучивают технику обводки учебных конусов;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1		1		контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		47						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	7		7		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		7						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1		1	04.09.2023	Устный опрос;
2.	Легкая атлетика. Беговые упражнения.	1		1	08.09.2023	Практическая работа;
3.	Беговые упражнения: высоки старт	1		1	11.09.2023	Практическая работа;
4.	Упражнения, ориентированные на развитие быстроты.	1		1	15.09.2023	Практическая работа;
5.	Самонаблюдение и самоконтроль	1		1	18.09.2023	Практическая работа;
6.	Беговые упражнения: длительный бег.	1		1	22.09.2023	Практическая работа;
7.	Беговые упражнения: длительный бег в равномерном темпе	1		1	25.09.2023	Практическая работа;
8.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1		1	29.09.2023	Практическая работа;
9.	Прыжковые упражнения.	1		1	02.10.2023	Практическая работа;
10.	Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1		1	06.10.2023	Практическая работа;
11.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1		1	09.10.2023	Практическая работа;
12.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1		1	13.10.2023	Практическая работа;



13.	Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Физическое развитие человека	1		1	16.10.2023	Практическая работа;
14.	Баскетбол. Технические действия: перемещения баскетболиста	1		1	20.10.2023	Практическая работа;
15.	Баскетбол. Технические действия и примы игры.	1		1	23.10.2023	Практическая работа;
16.	Технические действия: ведение мяча	1		1	27.10.2023	Практическая работа;
17.	Технические действия: ведение, передача мяча	1		1	07.11.2023	Практическая работа;
18.	Технические действия: бросок	1		1	11.11.2023	Практическая работа;
19.	Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств на основе баскетбола.	1		1	17.11.2023	Практическая работа;
20.	Технико-тактические действия. Правила игры.	1		1	20.11.2023	Практическая работа;
21.	Ирга по упрощённым правилам	1		1	24.11.2023	Практическая работа;
22.	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1		1	27.11.2023	Практическая работа;
23.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1		1	01.12.2023	Практическая работа;
24.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Акробатические упражнения.	1		1	04.12.2023	Практическая работа;
25.	Акробатические упражнения.	1		1	08.12.2023	Практическая работа;
26.	Акробатическая комбинация	1		1	11.12.2023	Практическая работа;

27.	Акробатическая комбинация	1		1	15.12.2023	Практическая работа;
28.	Организующие команды и приемы. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1		1	18.12.2023	Практическая работа;
29.	Олимпийские игры древности	1		1	22.12.2023	Устный опрос;
30.	Общезначительная подготовка: упражнения, ориентированные на развитие гибкости и силовых способностей.	1		1	25.12.2023	Практическая работа;
31.	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (опорные прыжки).	1		1	29.12.2023	Практическая работа;
32.	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (опорные прыжки).	1		1	09.01.2024	Практическая работа;
33.	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1		1	12.01.2024	Практическая работа;
34.	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения	1		1	15.01.2024	Практическая работа;
35.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз	1		1	19.01.2024	Практическая работа;
36.	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах разными способами	1		1	22.01.2024	Практическая работа;
37.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	26.01.2024	Практическая работа; Устный опрос;
38.	Передвижение на лыжах одновременно одношажным ходом	1		1	29.01.2024	Практическая работа;
39.	Передвижение на лыжах разными способами	1		1	02.02.2024	Практическая работа;

40.	Поворот переступанием на месте и в движении	1		1	05.02.2024	Практическая работа;
41.	Торможение «плугом».	1		1	09.02.2024	Практическая работа;
42.	Подъем «полуелочкой», спуск в основной и средней стойке	1		1	12.02.2024	Практическая работа;
43.	Передвижение на лыжах разными способами на учебной дистанции	1		1	16.02.2024	Практическая работа;
44.	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развития физических качеств.	1		1	19.02.2024	Практическая работа;
45.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств.	1		1	23.02.2024	Практическая работа;
46.	Волейбол. Технические действия: перемещение волейболиста	1		1	26.02.2024	Практическая работа;
47.	Технические действия: прием и передача мяча	1		1	01.03.2024	Практическая работа;
48.	Технические действия: прием и передача мяча	1		1	04.03.2024	Практическая работа;
49.	Технические действия: подача	1		1	07.03.2024	Практическая работа;
50.	Технические действия: подача	1		1	11.03.2024	Практическая работа;
51.	Технико-тактические действия.	1		1	15.03.2024	Практическая работа;
52.	Правила игры. Игра по упрощенным правилам	1		1	18.03.2024	Практическая работа;
53.	Игра по упрощенным правилам	1		1	18.03.2024	Практическая работа;
54.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1		1	22.03.2024	Практическая работа;
55.	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях	1		1	25.03.2024	Практическая работа;
56.	Футбол. Технические действия: перемещения	1		1	29.03.2024	Практическая работа;

57.	Технические действия: ведение мяча	1		1	01.04.2024	Практическая работа;
58.	Технические действия: удары разным способами	1		1	05.04.2024	Практическая работа;
59.	Технико-тактические приемы	1		1	15.04.2024	Практическая работа;
60.	Правила игры. Игра по правилам	1		1	19.04.2024	Практическая работа;
61.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1		1	22.04.2024	Практическая работа;
62.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения.	1		1	26.04.2024	Практическая работа;
63.	Легкая атлетика. Беговые упражнения	1		1	29.04.2024	Практическая работа;
64.	Легкая атлетика: бег на короткую дистанцию.	1		1	03.05.2024	Практическая работа;
65.	Упражнения в метании мяча.	1		1	06.05.2024	Практическая работа;
66.	Упражнения в метании мяча.	1		1	17.05.2024	Практическая работа;
67.	Легкая атлетика. Беговые упражнения	1		1	20.05.2024	Практическая работа;
68.	Легкая атлетика. Беговые упражнения	1		1	28.05.2024	Практическая работа;

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс**

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1		1	04.09.2023	Устный опрос;
2.	Легкая атлетика. Беговые упражнения.	1		1	08.09.2023	Практическая работа;
3.	Беговые упражнения: бег с ускорением.	1		1	11.09.2023	Практическая работа;
4.	Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие быстроты.	1		1	15.09.2023	Практическая работа;
5.	Прыжковые упражнения.	1		1	18.09.2023	Практическая работа;
6.	Самонаблюдение и самоконтроль	1		1	22.09.2023	Практическая работа;
7.	Беговые упражнения: бег в равномерном темпе.	1		1	25.09.2023	Практическая работа;
8.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1		1	29.09.2023	Практическая работа;
9.	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1		1	02.10.2023	Практическая работа;
10.	Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности	1		1	06.10.2023	Практическая работа;
11	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1		1	09.10.2023	Практическая работа;
12	Олимпийские игры древности. Общефизическая подготовка	1		1	13.10.2023	Практическая работа;
13	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1		1	16.10.2023	Практическая работа;
14	Баскетбол. Технические действия: ведение мяча	1		1	20.10.2023	Практическая работа;
15	Технические действия: ловля и передача мяча	1		1	23.10.2023	Практическая работа;
16	Технические действия: бросок мяча в движении	1		1	27.10.2023	Практическая работа;

17	Технические действия: бросок мяча в движении.	1		1	07.11.2023	Устный опрос;
18	Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств баскетболиста.	1		1	11.11.2023	Практическая работа;
19	Технико-тактические действия и взаимодействия.	1		1	17.11.2023	Практическая работа;
20	Правила игры в баскетбол. Игра по правилам	1		1	20.11.2023	Практическая работа;
21	Игра по правилам.	1		1	24.11.2023	Практическая работа;
22	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	1		1	27.11.2023	Практическая работа;
23	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1		1	01.12.2023	Практическая работа;
24	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1		1	04.12.2023	Практическая работа;
25	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1		1	08.12.2023	Практическая работа;
26	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	1		1	11.12.2023	Практическая работа;
27	Акробатические упражнения.	1		1	15.12.2023	Практическая работа;
28	Акробатические комбинации.	1		1	18.12.2023	Практическая работа;
29	Акробатические комбинации	1		1	22.12.2023	Практическая работа;
30	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	1		1	25.12.2023	Практическая работа;
31	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (опорные прыжки)	1		1	29.12.2023	Практическая работа;
32	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Упражнения на развитие силовых способностей (мальчики). Прикладная физическая подготовка: передвижение в висах и упорах (мальчики)	1		1	09.01.2024	Практическая работа;

<b>33</b>	Организующие команды и приемы. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1		1	12.01.2024	Практическая работа;
<b>34</b>	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1		1	15.01.2024	Практическая работа;
<b>35</b>	Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие гибкости, силовых способностей.	1		1	19.01.2024	Практическая работа;
<b>36</b>	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	1		1	22.01.2024	Практическая работа;
<b>37</b>	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1		1	26.01.2024	Практическая работа;
<b>38</b>	Передвижение на лыжах разными способами.	1		1	29.01.2024	Практическая работа;
<b>39</b>	Поворот переступанием в движении.	1		1	02.02.2024	Практическая работа;
<b>40</b>	Торможение упором.	1		1	05.02.2024	Практическая работа;
<b>41</b>	Подъем «полуелочкой», спуски в основной и низкой стойке.	1		1	09.02.2024	Практическая работа;
<b>42</b>	Передвижение на лыжах разными способами учебных дистанций	1		1	12.02.2024	Практическая работа;
<b>43</b>	Упражнения, ориентированные на развитие выносливости.	1		1	16.02.2024	Практическая работа;
<b>44</b>	Передвижение на лыжах разными способами учебных дистанций	1		1	19.02.2024	Практическая работа;
<b>45</b>	Подъемы, спуски, торможения разными способами.	1		1	23.02.2024	Практическая работа;
<b>46</b>	Волейбол. Технические действия: прием и передача мяча.	1		1	26.02.2024	Практическая работа;
<b>47</b>	Технические действия: прием и передача мяча.	1		1	01.03.2024	Практическая работа;
<b>48</b>	Технические действия: прием и передача мяча разными способами.	1		1	04.03.2024	Практическая работа;
<b>49</b>	Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие координации. Технические действия: подача мяча.	1		1	07.03.2024	Практическая работа;
<b>50</b>	Технические действия: подача мяча.	1		1	11.03.2024	Практическая работа;
<b>51</b>	Технико-тактические действия.	1		1	15.03.2024	Практическая работа;
<b>52</b>	Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1		1	18.03.2024	Практическая работа;
<b>53</b>	Игра по правилам.	1		1	18.03.2024	Практическая работа;
<b>53</b>	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1		1	22.03.2024	Практическая работа;

<b>55</b>	Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1		1	25.03.2024	Практическая работа;
<b>56</b>	Мини-футбол. Технические действия: остановка, удары.	1		1	29.03.2024	Практическая работа;
<b>57</b>	Технические действия: ведение мяча.	1		1	01.04.2024	Практическая работа;
<b>58</b>	Технические действия: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1		1	05.04.2024	Практическая работа;
<b>59</b>	Технико-тактические действия.	1		1	15.04.2024	Практическая работа;
<b>60</b>	Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств футболиста.	1		1	19.04.2024	Практическая работа;
<b>61</b>	Правила игры. Игра по правилам.	1		1	22.04.2024	Практическая работа;
<b>62</b>	Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени	1		1	26.04.2024	Практическая работа;
<b>63</b>	Легкая атлетика. Упражнения, ориентированные на развитие быстроты. Беговые упражнения: спринтерский бег	1		1	29.04.2024	Практическая работа;
<b>64</b>	Общefизическая подготовка: упражнения на развитие основных физических качеств. Прыжковые упражнения.	1		1	03.05.2024	Практическая работа;
<b>65</b>	Упражнение в метании малого мяча.	1		1	06.05.2024	Практическая работа;
<b>66</b>	Метание мяча на дальность.	1		1	17.05.2024	Практическая работа;
<b>67</b>	Беговые упражнения: длительный бег. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях	1		1	20.05.2024	Практическая работа;
<b>68</b>	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1		1	28.05.2024	Практическая работа;



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс**

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1		1	04.09.2023	Устный опрос;
2.	Легкая атлетика. Беговые упражнения.	1		1	08.09.2023	Практическая работа;
3.	Беговые упражнения: спринтерский бег.	1		1	11.09.2023	Практическая работа;
4.	Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности.	1		1	15.09.2023	Практическая работа;
5.	Самонаблюдение и самоконтроль.	1		1	18.09.2023	Практическая работа;
6.	Беговые упражнения: длительный бег.	1		1	22.09.2023	Практическая работа;
7.	Беговые упражнения: длительный бег	1		1	25.09.2023	Практическая работа;
8.	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1		1	29.09.2023	Практическая работа;
9.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1		1	02.10.2023	Практическая работа;
10.	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1		1	06.10.2023	Практическая работа;
11	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1		1	09.10.2023	Практическая работа;
12	Прыжковые упражнения.	1		1	13.10.2023	Практическая работа;
13	Общefизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1		1	16.10.2023	Практическая работа;
14	Баскетбол. Технические действия: ведение мяча.	1		1	20.10.2023	Практическая работа;
15	Технические действия: ведение мяча, передача мяча в движении.	1		1	23.10.2023	Практическая работа;
16	Технические действия: бросок.	1		1	27.10.2023	Практическая работа;

17	Технико-тактические действия.	1		1	07.11.2023	Устный опрос;
18	Технико-тактические действия	1		1	11.11.2023	Практическая работа;
19	Правила игры. Игра по правилам	1		1	17.11.2023	Практическая работа;
20	Игра по правилам	1		1	20.11.2023	Практическая работа;
21	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1		1	24.11.2023	Практическая работа;
22	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1		1	27.11.2023	Практическая работа;
23	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы.	1		1	01.12.2023	Практическая работа;
24	Акробатические упражнения	1		1	04.12.2023	Практическая работа;
25	Акробатическая упражнения. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1		1	08.12.2023	Практическая работа;
26	Акробатическая комбинация	1		1	11.12.2023	Практическая работа;
27	Акробатическая комбинация.	1		1	15.12.2023	Практическая работа;
28	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Гимнастические упражнения на спортивных снарядах: опорные прыжки (мальчики).	1		1	18.12.2023	Практическая работа;
29	Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств.	1		1	22.12.2023	Практическая работа;
30	Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие гибкости и силовых способностей.	1		1	25.12.2023	Практическая работа;
31	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-	1		1	29.12.2023	Практическая работа;

	двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).					
32	Прикладная физическая подготовка: передвижение в висах и упорах.	1		1	09.01.2024	Практическая работа;
33	Физическая культура в современном обществе. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1		1	12.01.2024	Практическая работа;
34	Самонаблюдение и самоконтроль. Общефизическая подготовка	1		1	15.01.2024	Практическая работа;
35	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1		1	19.01.2024	Практическая работа;
36	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами.	1		1	22.01.2024	Практическая работа;
37	Передвижение на лыжах разными способами.	1		1	26.01.2024	Практическая работа;
38	Передвижение на лыжах разными способами, чередование ходов.	1		1	29.01.2024	Практическая работа;
39	Подъем «елочкой», спуски в разных стойках.	1		1	02.02.2024	Практическая работа;
40	Передвижение на лыжах разными способами на учебной дистанции.	1		1	05.02.2024	Практическая работа;
41	Торможения «упором», поворот упором.	1		1	09.02.2024	Практическая работа;
42	Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств на основе лыжной подготовки.	1		1	12.02.2024	Практическая работа;
43	Подъемы, спуски, повороты разными способами.	1		1	16.02.2024	Практическая работа;
44	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1		1	19.02.2024	Практическая работа;
45	Оценка эффективности занятий. Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1		1	23.02.2024	Практическая работа;
46	Волейбол. Технические действия: прием и передача мяча.	1		1	26.02.2024	Практическая работа;

47	Технические действия: прием и передача мяча	1		1	01.03.2024	Практическая работа;
48	Технические действия: подача	1		1	04.03.2024	Практическая работа;
49	Технические действия: подача разными способами	1		1	07.03.2024	Практическая работа;
50	Технико-тактические действия.	1		1	11.03.2024	Практическая работа;
51	Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств на основе волейбола. Правила игры.	1		1	15.03.2024	Практическая работа;
52	Игра по правилам	1		1	18.03.2024	Практическая работа;
53	Игра по правилам.	1		1	18.03.2024	Практическая работа;
53	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1		1	22.03.2024	Практическая работа;
55	Футбол: технические действия: ведение, остановка, удары.	1		1	25.03.2024	Практическая работа;
56	Технико-тактические действия.	1		1	29.03.2024	Практическая работа;
57	Технико-тактические действия и взаимодействия.	1		1	01.04.2024	Практическая работа;
58	Правила игры. Игра по правилам.	1		1	05.04.2024	Практическая работа;
59	Правила игры мини-футбола. Игра по правилам мини-футбола.	1		1	15.04.2024	Практическая работа;
60	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег	1		1	19.04.2024	Практическая работа;
61	Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени	1		1	22.04.2024	Практическая работа;
62	Беговые упражнения: спринтерский бег	1		1	26.04.2024	Практическая работа;
63	Упражнения в метании мяча	1		1	29.04.2024	Практическая работа;
64	Упражнения в метании мяча.	1		1	03.05.2024	Практическая работа;
65	Беговые упражнения: длительный бег	1		1	06.05.2024	Практическая работа;
66	Беговые упражнения: длительный бег. Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие общей выносливости.	1		1	17.05.2024	Практическая работа;
67	Прыжковые упражнения. Беговые упражнения: эстафетный бег	1		1	20.05.2024	Практическая работа;
68	Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем (видеоурок).	1		1	28.05.2024	Практическая работа;

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс**

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1		1	04.09.2023	Устный опрос;
2.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Легкая атлетика. Беговые упражнения.	1		1	08.09.2023	Практическая работа;
3.	Беговые упражнения: спринтерский бег.	1		1	11.09.2023	Практическая работа;
4.	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1		1	15.09.2023	Практическая работа;
5.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: длительный бег в равномерном темпе. Самонаблюдение и самоконтроль.	1		1	18.09.2023	Практическая работа;
6.	Общезначительная подготовка: упражнения, ориентированные на развитие выносливости	1		1	22.09.2023	Практическая работа;
7.	Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств на основе легкой атлетики.	1		1	25.09.2023	Практическая работа;
8.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения	1		1	29.09.2023	Практическая работа;
9.	Общезначительная подготовка: упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств	1		1	02.10.2023	Практическая работа;
10.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1		1	06.10.2023	Практическая работа;
11	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1		1	09.10.2023	Практическая работа;
12	Баскетбол. Технические действия: передвижения баскетболиста.	1		1	13.10.2023	Практическая работа;
13	Технические действия: передача мяча разными способами	1		1	16.10.2023	Практическая работа;

14	Технические действия: ведение мяча	1		1	20.10.2023	Практическая работа;
15	Технические действия: вырывание и выбивание мяча, перехват во время передачи	1		1	23.10.2023	Практическая работа;
16	Технические действия: броски разными способами.	1		1	27.10.2023	Практическая работа;
17	Технико-тактические действия.	1		1	07.11.2023	Устный опрос;
18	Правила игры. Игра по правилам.	1		1	11.11.2023	Практическая работа;
19	Игра по правилам.	1		1	17.11.2023	Практическая работа;
20	Техника движений и ее основные показатели. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1		1	20.11.2023	Практическая работа;
21	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1		1	24.11.2023	Практическая работа;
22	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.	1		1	27.11.2023	Практическая работа;
23	Акробатические упражнения.	1		1	01.12.2023	Практическая работа;
24	Акробатические упражнения.	1		1	04.12.2023	Практическая работа;
25	Акробатическая комбинация	1		1	08.12.2023	Практическая работа;
26	Акробатическая комбинация.	1		1	11.12.2023	Практическая работа;
27	Физическая культура в современном обществе. Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на	1		1	15.12.2023	Практическая работа;

	развитие гибкости и силовых способностей					
28	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девушки). Развитие силовых способностей (мальчики)	1		1	18.12.2023	Практическая работа;
29	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девушки). Передвижение в висах и упорах (мальчики)	1		1	22.12.2023	Практическая работа;
30	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения	1		1	25.12.2023	Практическая работа;
31	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: опорный прыжок	1		1	29.12.2023	Практическая работа;
32	Организация досуга средствами физической культуры. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1		1	09.01.2024	Практическая работа;
33	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1		1	12.01.2024	Практическая работа;
34	Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств на основе гимнастики.	1		1	15.01.2024	Практическая работа;
35	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	1		1	19.01.2024	Практическая работа;
36	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1		1	22.01.2024	Практическая работа;
37	Передвижение на лыжах разными способами	1		1	26.01.2024	Практическая работа;
38	Подъемы, спуски разными способами.	1		1	29.01.2024	Практическая работа;
39	Торможения, повороты разными способами.	1		1	02.02.2024	Практическая работа;
40	Общезначительная подготовка: упражнения, ориентированные на развитие выносливости	1		1	05.02.2024	Практическая работа;
41	Подъемы, спуски, торможения, повороты разными способами.	1		1	09.02.2024	Практическая работа;
42	Передвижение изученными способами на учебной дистанции	1		1	12.02.2024	Практическая работа;
43	Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств на основе лыжной подготовки.	1		1	16.02.2024	Практическая работа;

44	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1		1	19.02.2024	Практическая работа;
45	Национальные виды спорта. Техничко-тактические действия и правила.	1		1	23.02.2024	Практическая работа;
46	Волейбол. Технические действия: перемещения.	1		1	26.02.2024	Практическая работа;
47	Технические действия: прием и передача мяча разными способами.	1		1	01.03.2024	Практическая работа;
48	Технические действия: подача мяча.	1		1	04.03.2024	Практическая работа;
49	Технические действия: верхняя прямая подача	1		1	07.03.2024	Практическая работа;
50	Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств на основе волейбола.	1		1	11.03.2024	Практическая работа;
51	Техничко-тактические действия.	1		1	15.03.2024	Практическая работа;
52	Правила игры. Игра по правилам.	1		1	18.03.2024	Практическая работа;
53	Игра по правилам.	1		1	18.03.2024	Практическая работа;
53	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1		1	22.03.2024	Практическая работа;
55	Мини-футбол. Технические действия: передвижения.	1		1	25.03.2024	Практическая работа;
56	Технические действия: ведение мяча, остановка, удары.	1		1	29.03.2024	Практическая работа;
57	Техничко-тактические действия.	1		1	01.04.2024	Практическая работа;
58	Общезфизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие координации.	1		1	05.04.2024	Практическая работа;
59	Правила игры. Игра по правилам.	1		1	15.04.2024	Практическая работа;
60	Прикладная физическая подготовка: Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	1		1	19.04.2024	Практическая работа;
61	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения.	1		1	22.04.2024	Практическая работа;
62	Беговые упражнения: спринтерский бег.	1		1	26.04.2024	Практическая работа;
63	Упражнения в метании мяча.	1		1	29.04.2024	Практическая работа;
64	Упражнения в метании мяча	1		1	03.05.2024	Практическая работа;
65	Беговые упражнения: длительный бег. Самоконтроль и самонаблюдение.	1		1	06.05.2024	Практическая работа;
66	Общезфизическая подготовка: упражнения, ориентированные на	1		1	17.05.2024	Практическая работа;



	развитие общей выносливости.					
<b>67</b>	Беговые упражнения: эстафетный бег	1		1	20.05.2024	Практическая работа;
<b>68</b>	Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени	1		1	28.05.2024	Практическая работа;

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1		1	04.09.2023	Устный опрос;
2.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Легкая атлетика. Беговые упражнения.	1		1	08.09.2023	Практическая работа;
3.	Беговые упражнения: спринтерский бег	1		1	11.09.2023	Практическая работа;
4.	Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие быстроты.	1		1	15.09.2023	Практическая работа;
5.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: длительный бег. Самонаблюдение и самоконтроль	1		1	18.09.2023	Практическая работа;
6.	Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств на основе легкой атлетики.	1		1	22.09.2023	Практическая работа;
7.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: длительный бег на учебной дистанции	1		1	25.09.2023	Практическая работа;
8.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1		1	29.09.2023	Практическая работа;
<b>9.</b>	Оценка эффективности занятий. Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1		1	02.10.2023	Практическая работа;

10.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения.	1		1	06.10.2023	Практическая работа;
11	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1		1	09.10.2023	Практическая работа;
12	Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности	1		1	13.10.2023	Практическая работа;
13	Баскетбол. Технические действия: перемещения игрока	1		1	16.10.2023	Практическая работа;
14	Технические действия: передача мяча разными способами.	1		1	20.10.2023	Практическая работа;
15	Технические действия: ведение мяча с пассивным сопротивлением	1		1	23.10.2023	Практическая работа;
16	Технические действия: бросок мяча разными способами	1		1	27.10.2023	Практическая работа;
17	Технико-тактические действия.	1		1	07.11.2023	Устный опрос;
18	Технико-тактические действия.	1		1	11.11.2023	Практическая работа;
19	Правила игры. Игра по правилам.	1		1	17.11.2023	Практическая работа;
20	Игра по правилам.	1		1	20.11.2023	Практическая работа;
21	Техника движений и ее основные показатели. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1		1	24.11.2023	Практическая работа;
22	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1		1	27.11.2023	Практическая работа;
23	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.	1		1	01.12.2023	Практическая работа;
24	Акробатические упражнения.	1		1	04.12.2023	Практическая работа;

25	Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств на основе гимнастики.	1		1	08.12.2023	Практическая работа;
26	Акробатическая комбинация	1		1	11.12.2023	Практическая работа;
27	Акробатическая комбинация.	1		1	15.12.2023	Практическая работа;
28	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1		1	18.12.2023	Практическая работа;
29	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1		1	22.12.2023	Практическая работа;
30	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1		1	25.12.2023	Практическая работа;
31	Общезначительная подготовка: упражнения, ориентированные на развитие силовых способностей, гибкости.	1		1	29.12.2023	Практическая работа;
32	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1		1	09.01.2024	Практическая работа;
33	Общезначительная подготовка: упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1		1	12.01.2024	Практическая работа;
34	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1		1	15.01.2024	Практическая работа;
35	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1		1	19.01.2024	Практическая работа;
36	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1		1	22.01.2024	Практическая работа;
37	Передвижение на лыжах разными способами.	1		1	26.01.2024	Практическая работа;
38	Основные способы передвижения на лыжах.	1		1	29.01.2024	Практическая работа;

39	Подъемы и спуски в разных стойках.	1		1	02.02.2024	Практическая работа;
40	Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств на основе лыжной подготовки.	1		1	05.02.2024	Практическая работа;
41	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами: переход с одного хода на другой.	1		1	09.02.2024	Практическая работа;
42	Торможения и повороты разными способами.	1		1	12.02.2024	Практическая работа;
43	Общеспортивная подготовка: упражнения, ориентированные на развитие выносливости	1		1	16.02.2024	Практическая работа;
44	Передвижения на лыжах разными способами на учебной дистанции	1		1	19.02.2024	Практическая работа;
45	Спорт и спортивная подготовка. Общеспортивная подготовка: упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1		1	23.02.2024	Практическая работа;
46	Волейбол. Технические действия: перемещения.	1		1	26.02.2024	Практическая работа;
47	Технические действия: прием и передача мяча разными способами	1		1	01.03.2024	Практическая работа;
48	Технические действия: подача разными способами	1		1	04.03.2024	Практическая работа;
49	Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств на основе волейбола.	1		1	07.03.2024	Практическая работа;
50	Технико-тактические действия.	1		1	11.03.2024	Практическая работа;
51	Технико-тактические действия	1		1	15.03.2024	Практическая работа;
52	Правила игры. Игра по правилам.	1		1	18.03.2024	Практическая работа;
53	Игра по правилам.	1		1	18.03.2024	Практическая работа;
53	Физическая культура в современном обществе. Общеспортивная подготовка: упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств	1		1	22.03.2024	Практическая работа;
55	Футбол. Технические действия: перемещения	1		1	25.03.2024	Практическая работа;
56	Технические действия: ведение, остановка мяча, удары разными способами.	1		1	29.03.2024	Практическая работа;
57	Технико-тактические действия.	1		1	01.04.2024	Практическая работа;
58	Правила игры. Игра по правилам.	1		1	05.04.2024	Практическая работа;
59	Национальные виды спорта: технико-тактические действия.	1		1	15.04.2024	Практическая работа;
60	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1		1	19.04.2024	Практическая работа;

<b>61</b>	Легкая атлетика. Беговые упражнения: спринтерский бег. ВФСК ГТО.	1		1	22.04.2024	Практическая работа;
<b>62</b>	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях	1		1	26.04.2024	Практическая работа;
<b>63</b>	Легкая атлетика. Беговые упражнения: спринтерский бег. ВФСК ГТО.	1		1	29.04.2024	Практическая работа;
<b>64</b>	Прыжковые упражнения	1		1	03.05.2024	Практическая работа;
<b>65</b>	Беговые упражнения: длительный бег на учебной дистанции. ВФСК ГТО	1		1	06.05.2024	Практическая работа;
<b>66</b>	Упражнения в метании мяча	1		1	17.05.2024	Практическая работа;
<b>67</b>	Упражнения в метании мяча. Специальная физическая подготовка: подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных качеств на основе легкой атлетики.	1		1	20.05.2024	Практическая работа;
<b>68</b>	Плавание на груди и спине вольным стилем (видеоурок).	1		1	28.05.2024	Практическая работа;

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

---

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019.

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.itn.ru/communities>.

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) 5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> Презентации по физкультуре на сайтах:

1. [uchportal.ru/](http://uchportal.ru/)

2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

3. [ppt4web.ru/prezentacii-po-...](http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...)

4. <http://uslide.ru/fizkultura>

5. [pedsovet.su/](http://pedsovet.su/)

6. <http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеуроков по спортивным играм

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

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

---

### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Инвентарь по разделам программы:

1. Легкая атлетика: стадион с беговыми дорожками, прыжковая яма, сектор для метания, стойки и планка для прыжка в высоту.

2. Спортивные игры. Баскетбол: баскетбольные стойки, кольцо с сеткой, спортивная площадка.

Волейбол: волейбольные стойки, сетка, спортивная площадка. Футбол: футбольное поле, ворота.

Гимнастика: спортивный зал, спортивное оборудование для гимнастики.

Лыжная подготовка: учебная лыжня лыжный инвентарь.

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Инвентарь по разделам программы:

1. Легкая атлетика: эстафетные палочки, секундомер, мячи для метания.
2. Спортивные игры. Баскетбол: мячи баскетбольные, конусы. Волейбол: мячи волейбольные. Футбол: мячи для футзала, конусы.
3. Гимнастика с элементами акробатики: гимнастические маты, гимнастический козел, конь, мостик, скакалки, обручи, гимнастические палки, канат, набивные мячи, гантели.
4. Лыжная подготовка: лыжи, лыжные палки.





ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846774

Владелец Старикова Ольга Валентиновна

Действителен с 07.09.2023 по 06.09.2024